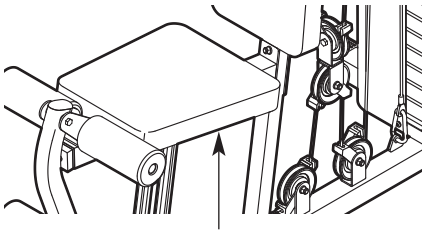
WEIDER® 2990 I

Nº. du Modèle WEEVSY1909.0
Nº. de Série _____

Écrivez le numéro de série sur la ligne ci-dessus pour références ultérieures.



Autocollant du Numéro de Série (sous le siège)

QUESTIONS ?

Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, veuillez nous contacter au :

(33) 0810 121 140

du lundi au jeudi, de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00, et le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés)

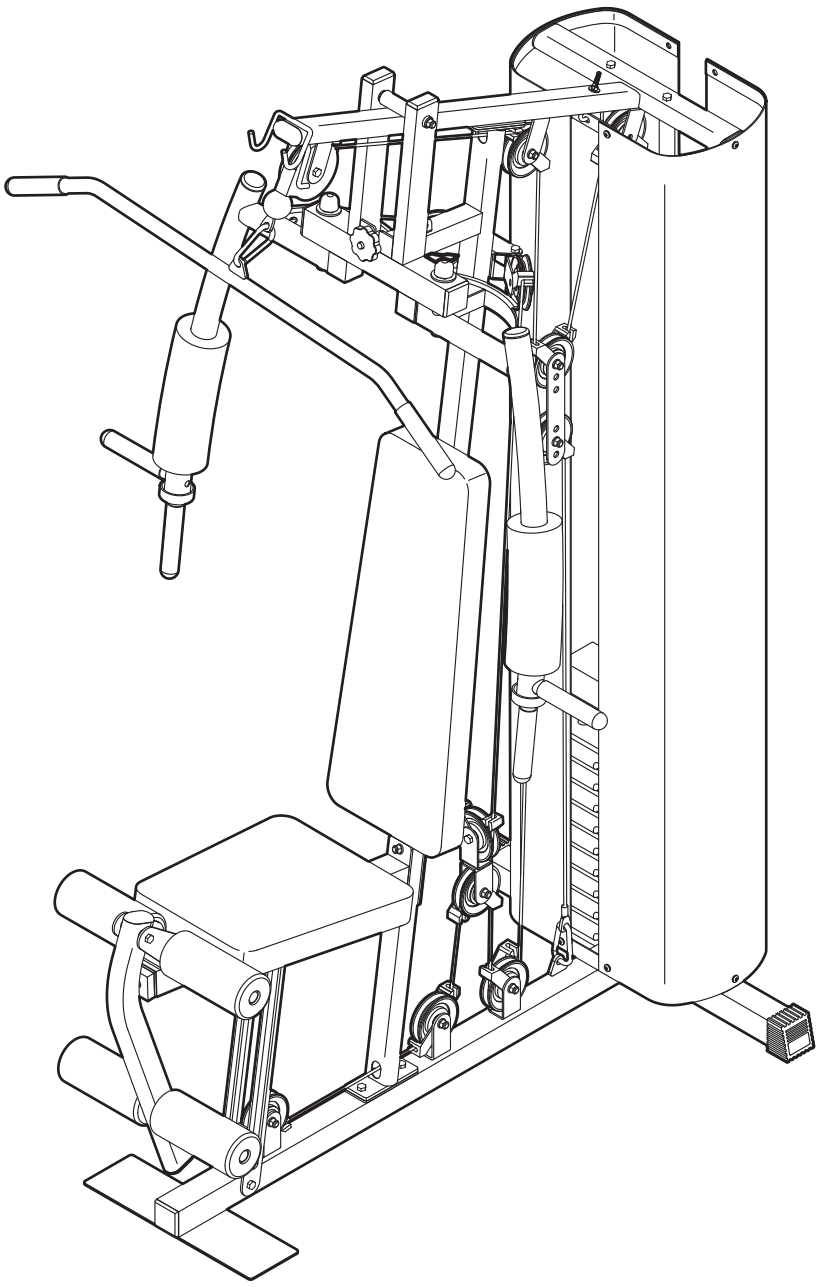
Courriel : sav.fr@iconeurope.com

Site internet : www.iconsupport.eu

⚠ ATTENTION

Lisez toutes les précautions et les instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Gardez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

MANUEL DE L'UTILISATEUR



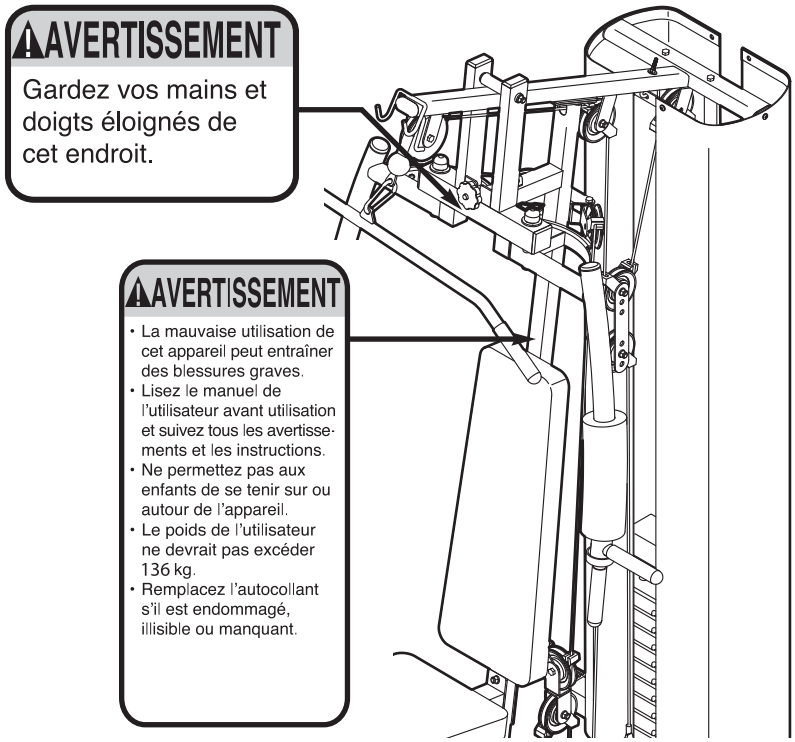
www.iconeurope.com

TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT 2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES 3
AVANT DE COMMENCER 4
TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES 5
ASSEMBLAGE 6
RÉGLAGES 22
TABLEAU DE RÉSISTANCE DES POIDS 24
ENTRETIEN 25
DIAGRAMME DES CÂBLES 26
CONSEILS POUR L'EXERCICE 27
LISTE DES PIÈCES 29
SCHÉMA DÉTAILLÉ 30
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE . . . . . .Dernière Page

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

Ce schéma indique l'emplacement des autocollants d'avertissement. **Si un autocollant est manquant ou illisible, référez-vous à la page de couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : les autocollants ne sont peut-être pas illustrés à l'échelle.


AVERTISSEMENT
Gardez vos mains et doigts éloignés de cet endroit.
AVERTISSEMENT
• La mauvaise utilisation de cet appareil peut entraîner des blessures graves.
• Lisez le manuel de l'utilisateur avant utilisation et suivez tous les avertissements et les instructions.
• Ne permettez pas aux enfants de se tenir sur ou autour de l'appareil.
• Le poids de l'utilisateur ne devrait pas excéder 136 kg.
• Remplacez l'autocollant s'il est endommagé, illisible ou manquant.

WEIDER est une marque enregistrée de ICON IP, Inc..

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT : afin de diminuer les risques de blessures graves, lisez toutes les précautions et directives de ce manuel, ainsi que tous les avertissements inscrits sur votre appareil de musculation avant d'utiliser l'appareil. ICON décline toute responsabilité pour les blessures ou les dommages matériels résultant de l'utilisation de cet appareil.

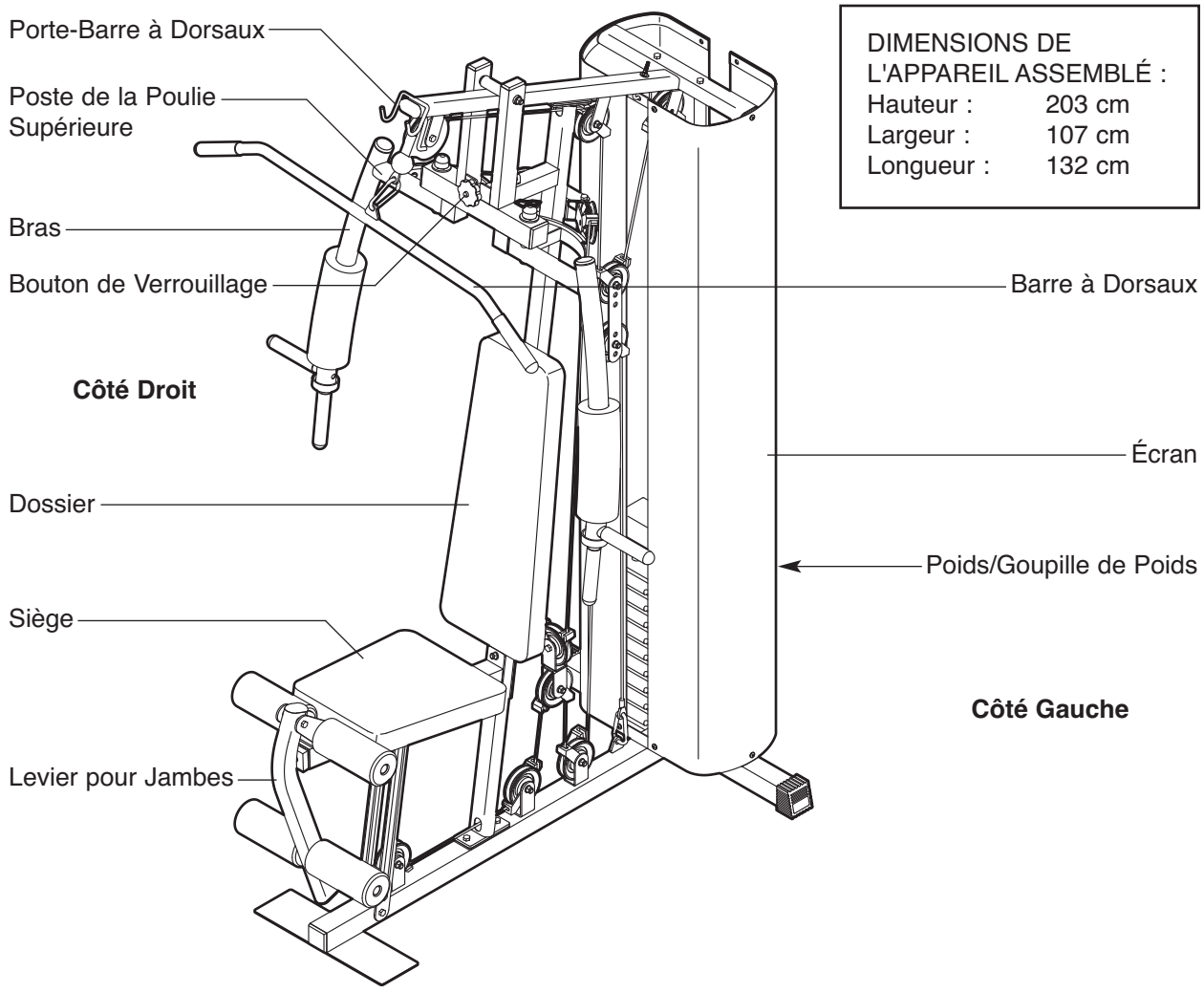
1. **Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans et les personnes ayant eu des problèmes de santé.**
2. **Il incombe au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de l'appareil de musculation sont suffisamment informés de toutes les précautions à prendre.**
3. **L'appareil de musculation est conçu pour l'utilisation à domicile uniquement. N'utilisez pas l'appareil de musculation dans un cadre commercial, locatif ou institutionnel.**
4. **N'utilisez le système de musculation que sur une surface plane. Disposez un revêtement sous l'appareil de musculation de manière à protéger le sol.**
5. **Inspectez régulièrement et serrez correctement toutes les pièces. Remplacez immédiatement toutes les pièces usées.**
6. **Tenez toujours les enfants de moins de 12 ans et les animaux de compagnie à l'écart de l'appareil de musculation.**
7. **L'appareil de musculation ne devrait pas être utilisé par des personnes dont le poids dépasse 136 kg.**
8. **Portez des vêtements appropriés quand vous faites de l'exercice ; ne portez pas de vêtements trop amples qui pourraient se coincer dans l'appareil de musculation. Portez toujours des chaussures de sport pour vous protéger les pieds.**
9. **N'approchez pas vos mains ni vos pieds des pièces mobiles.**
10. **Assurez-vous que les câbles sont toujours bien enroulés dans les poulies. Si les câbles se coincent pendant l'exercice, interrompez immédiatement l'exercice et vérifiez que les câbles sont enroulés dans les poulies.**
11. **Ne relâchez jamais les bras, le levier pour jambes ou la barre à dorsaux lorsque les poids sont élevés. Les poids retomberaient violemment.**
12. **Détachez toujours la barre à dorsaux de l'appareil de musculation avant d'effectuer un exercice ne requérant pas la barre à dorsaux.**
13. **Afin d'éviter le renversement, assoyez-vous toujours sur le siège lors de l'utilisation de l'appareil de musculation.**
14. **Un excès d'exercice physique peut entrainer des blessures graves et la mort. Si vous avez des étourdissements ou si vous ressentez de la douleur quand vous faites des exercices, arrêtez-vous immédiatement et reposez-vous.**
15. **N'utilisez l'appareil de musculation que de la façon décrite dans ce manuel.**

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi l'appareil de musculation polyvalent WEIDER® 2990 I. L'appareil de musculation comporte plusieurs postes de poids conçus pour développer chaque grand groupe de muscles du corps. Que vous ayez comme but de raffermir votre corps, d'accroître considérablement votre masse musculaire ou votre force, ou simplement d'améliorer votre système cardiovasculaire, l'appareil de musculation vous aidera à atteindre vos objectifs.

Vous gagnerez à lire ce manuel attentivement avant d'utiliser l'appareil de musculation. Si vous avez des questions, veuillez vous reporter à la page de couverture avant de ce manuel. Pour nous permettre de mieux vous aider, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page de couverture avant de ce manuel.

Nous vous suggérons d'étudier le schéma ci-dessous et de vous familiariser avec les pièces étiquetées avant de continuer la lecture.

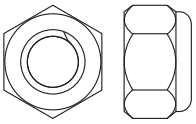


DIMENSIONS DE L'APPAREIL ASSEMBLÉ :
Hauteur : 203 cm
Largeur : 107 cm
Longueur : 132 cm

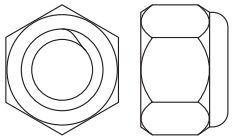
Remarque : les termes « côté droit » et « côté gauche » reflètent la perspective d'une personne installée sur le siège et ne correspondent pas respectivement à la droite et la gauche des illustrations de ce manuel.

TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

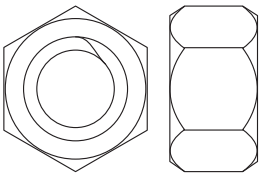
Référez-vous aux schémas ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque pièce correspond au numéro d'identification de la pièce dans la LISTE DES PIÈCES vers la fin de ce manuel. **IMPORTANT : si vous ne trouvez pas une pièce dans le sac de quincaillerie, vérifiez qu'elle n'est pas pré-assemblée.**



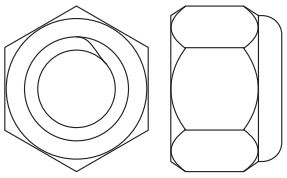
Écrou de Verrouillage de M8 (69)



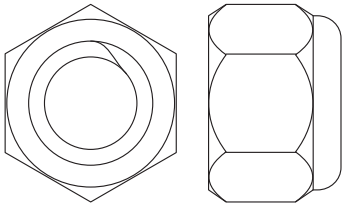
Écrou de Verrouillage de M10 (68)



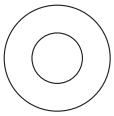
Écrou de 1/2" (84)



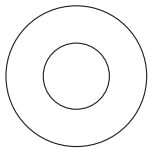
Écrou de Verrouillage de 1/2" (70)



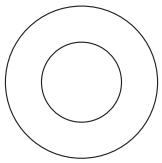
Écrou de Verrouillage de 5/8" (75)



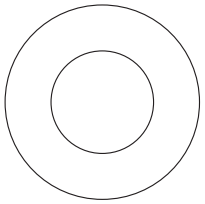
Rondelle de M6 (79)



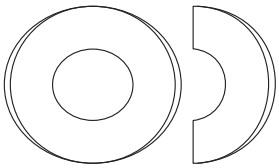
Rondelle de M8 (74)



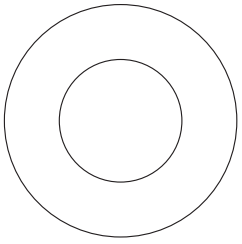
Rondelle de M10 (73)



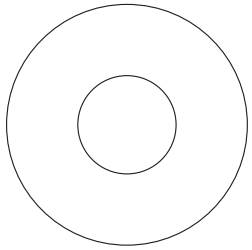
Rondelle de 1/2" (72)



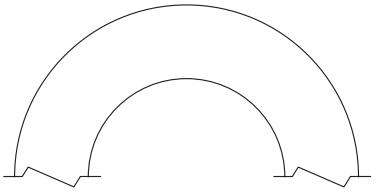
Rondelle Courbée de M10 (76)



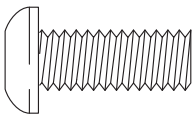
Rondelle de 5/8" (71)



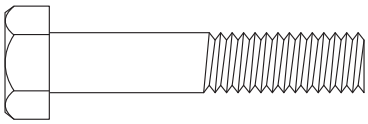
Rondelle de 13mm (78)



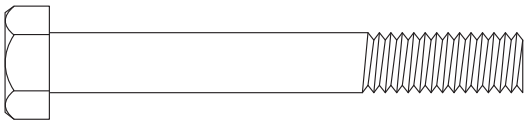
Rondelle de 26mm (77)



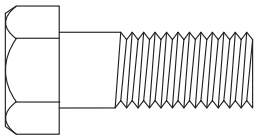
Vis de M8 x 20mm (65)



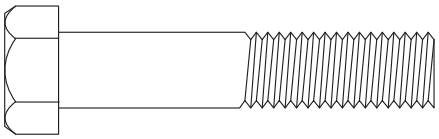
Vis de M8 x 42mm (62)



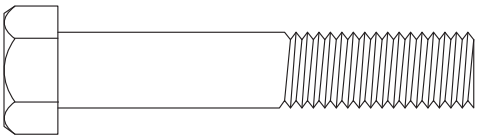
Boulon de M8 x 63mm (61)



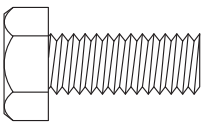
Vis de M10 x 25mm (60)



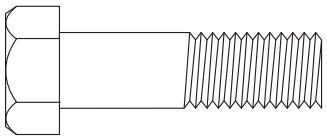
Boulon de M10 x 50mm (58)



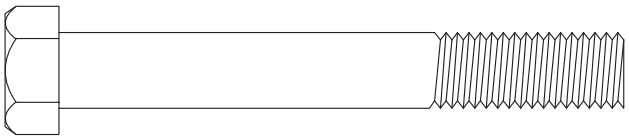
Boulon de M10 x 55mm (57)



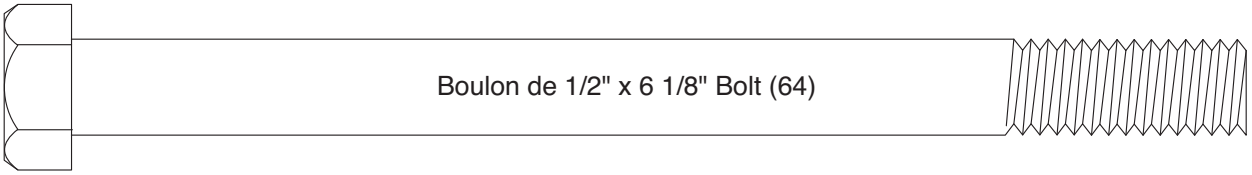
Vis de M8 x 16mm (63)



Boulon de M10 x 35mm (59)



Boulon de M10 x 75mm (66)



Boulon de 1/2" x 6 1/8" Bolt (64)

ASSEMBLAGE

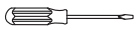
Pour vous faciliter l'assemblage, lisez attentivement l'information et les instructions qui suivent :

- L'assemblage requiert deux personnes.
- De par son poids et sa taille, l'appareil de musculation doit être assemblé à l'endroit où il sera utilisé. Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace pour pouvoir vous déplacer autour de l'appareil de musculation quand vous l'assemblez.
- Placez toutes les pièces sur une aire dégagée et enlevez tous les emballages. Ne jetez pas les emballages avant la fin de l'assemblage.
- Pour vous aider à identifier les petites pièces, utilisez le TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES à la page 5.

- Les outils suivants (non-inclus) seront peut-être nécessaires pour l'assemblage :

deux clés anglaises

un maillet en caoutchouc

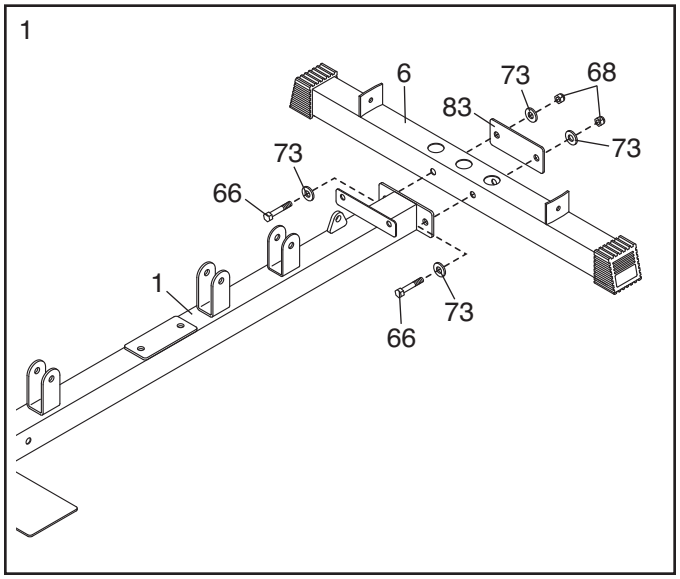
un tournevis plat 

un tournevis cruciforme

L'assemblage peut être plus facile si vous avez un jeu de douilles, un jeu de clés à fourche, ou un jeu de clés à cliquet.

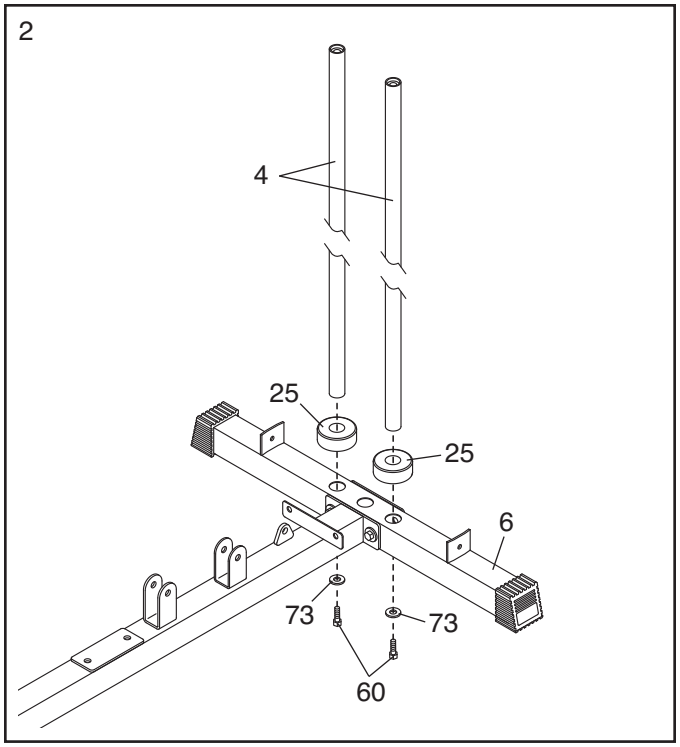
1. Orientez la Base Longue (1) et la Base Courte (6) tel qu'il est indiqué.

   Fixez la Base Longue (1) et la Plaque de la Base (83) à la Base Courte (6) à l'aide de deux Boulons de M10 x 75mm (66), quatre Rondelles de M10 (73) et deux Écrous de Verrouillage de M10 (68).



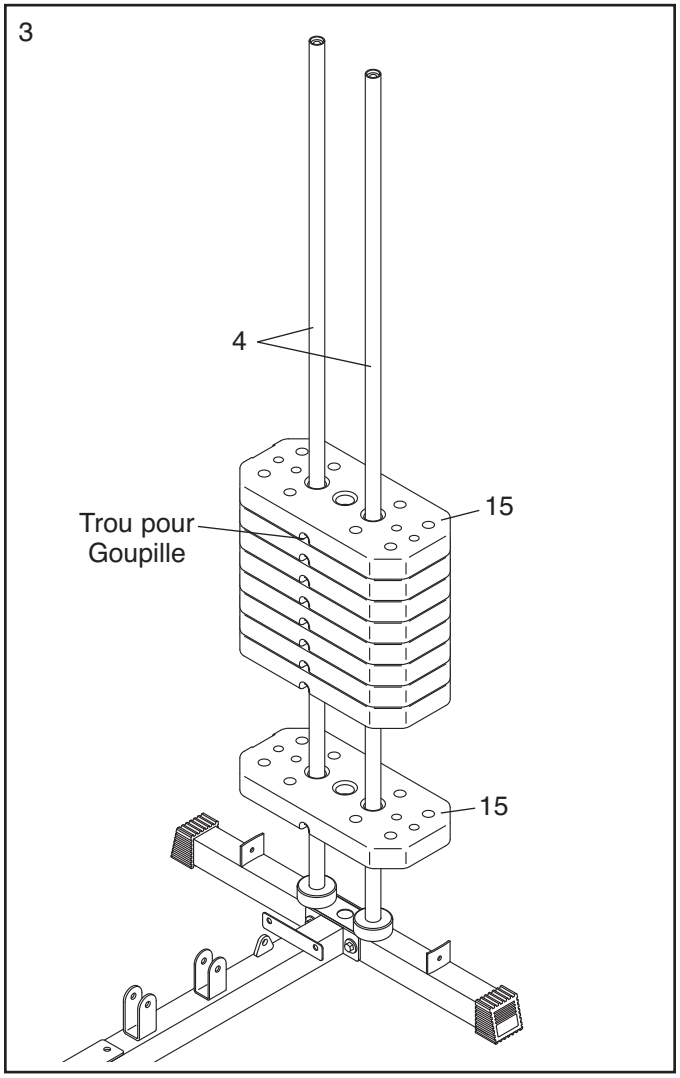
2. Glissez les deux Butées de Poids (25) sur les Guides de Poids (4), et insérez les Guides de Poids dans la Base Courte (6).

   Fixez les Guides de Poids (4) à la Base Courte (6) à l'aide de deux Vis de M10 x 25mm (60) et de deux Rondelles de M10 (73).



3. Orientez les neuf Poids (15) de sorte à situer les trous pour goupille au bas des Poids, tel qu'il est indiqué.

   Glissez les Poids (15) sur les Guides de Poids (4).



4. Orientez le Sélecteur de Poids (7) et le Manchon en Plastique (26) tel qu'il est indiqué.

   Glissez le Manchon en Plastique (26) sur le Sélecteur de Poids (7). Alignez le trou du Manchon en Plastique sur le trou supérieur du Sélecteur de Poids.

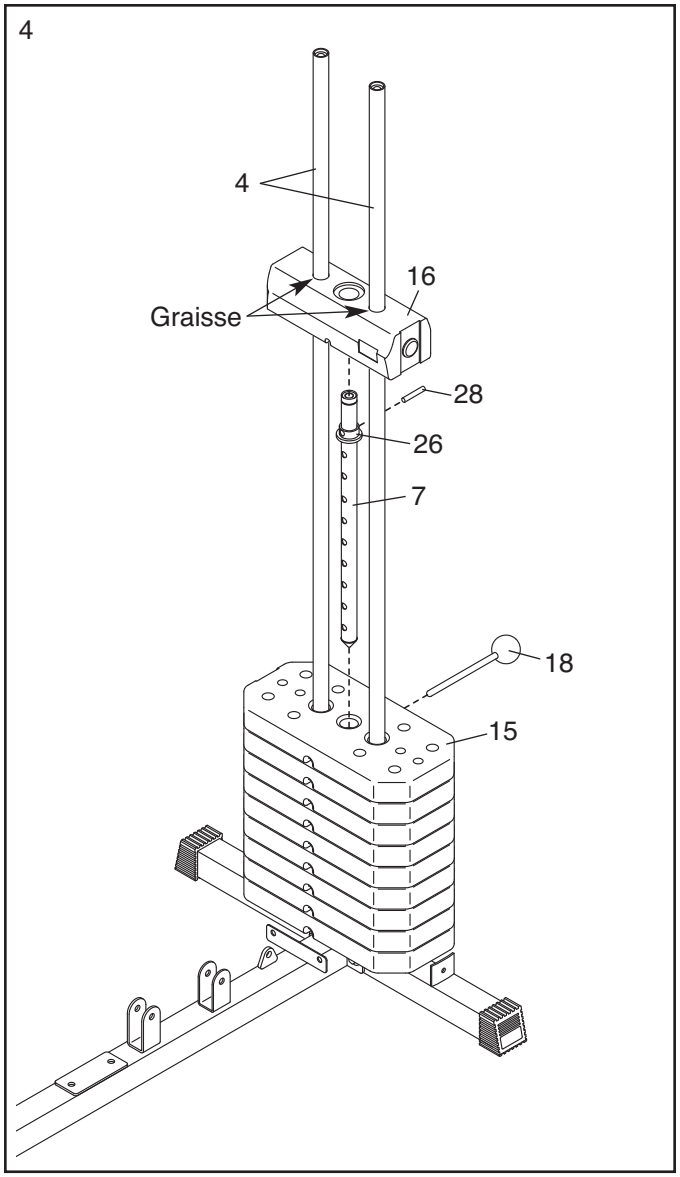
   Introduisez la Goupille du Manchon (28) dans le Manchon en Plastique (26) et le Sélecteur de Poids (7).

   Enfoncez le Sélecteur de Poids (7) dans les neuf Poids (15).

   Appliquez une quantité de la graisse incluse dans les trous indiqués du Poids Supérieur (16).

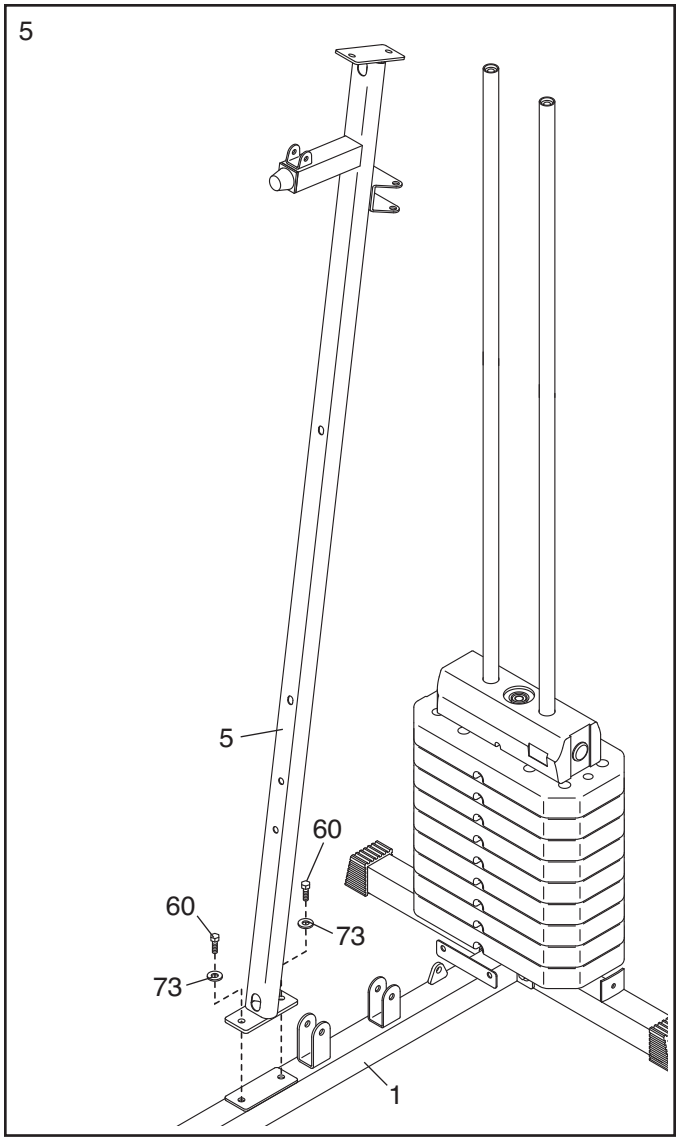
   Faites glisser le Poids Supérieur (16) sur les Guides de Poids (4). Pousser le Poids Supérieur vers le bas par-dessus le Sélecteur de Poids (7).

   Introduisez la Goupille de Poids (18) dans un Poids (15).



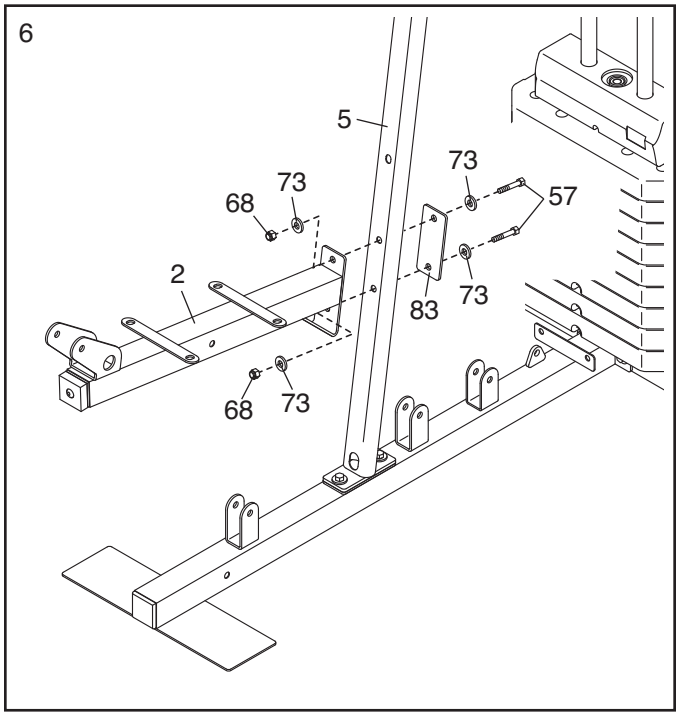
5. Orientez le Montant (5) tel qu'il est indiqué.

   Fixez le Montant (5) à la Base Longue (1) à l'aide de deux Vis de M10 x 25mm (60) et deux Rondelles de M10 (73).



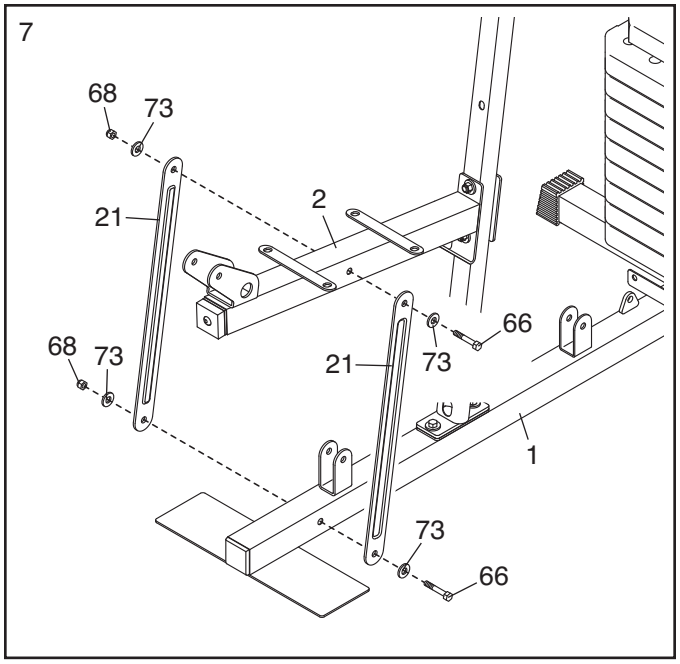
6. Orientez le Cadre du Siège (2) tel qu'il est indiqué

   Fixez le Cadre du Siège (2) et la Plaque de la Base (83) au Montant (5) à l'aide de deux Boulons de M10 x 55mm (57), quatre Rondelles de M10 (73) et deux Écrous de Verrouillage de M10 (68).



7. Orientez les deux Entretoises (21) tel qu'il est indiqué.

   Fixez les Entretoises (21) au Cadre du Siège (2) et à la Base Longue (1) à l'aide de deux Boulons de M10 x 75mm (66), quatre Rondelles de M10 (73) et deux Écrous de Verrouillage de M10 (68).

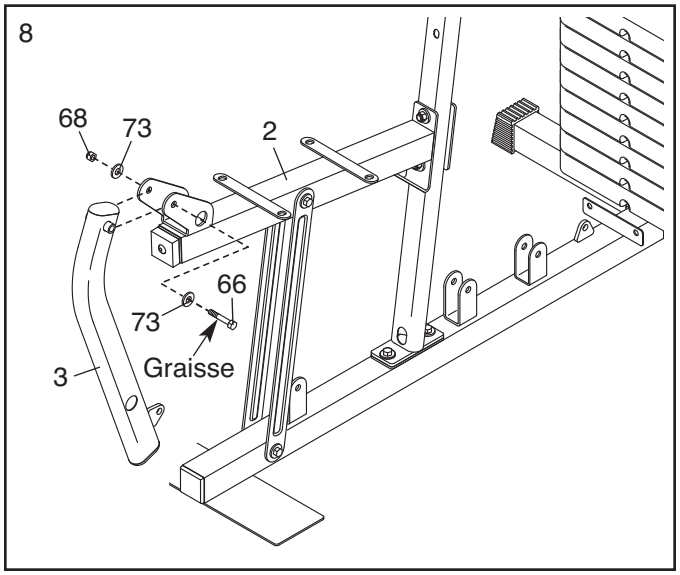


8. Graissez un boulon de M10 x 75mm (66).

   Orientez le Levier pour Jambes (3) tel qu'il est indiqué.

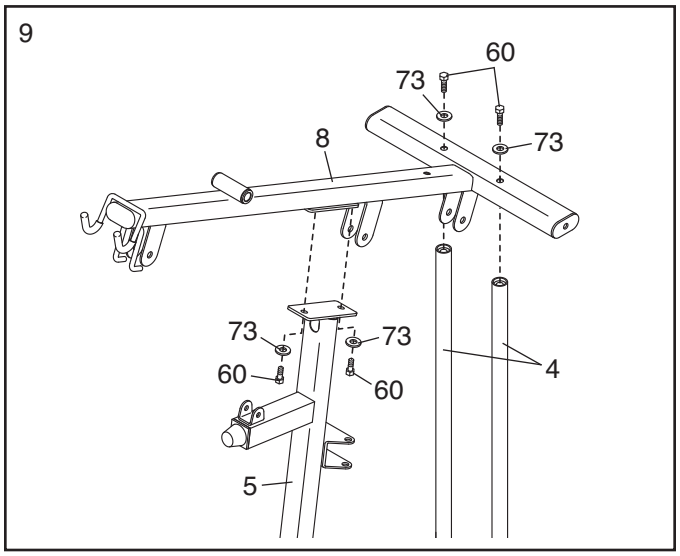
   Fixez le Levier pour Jambes (3) au support du Cadre du Siège (2) à l'aide du Boulon de M10 x 75mm (66), de deux Rondelles de M10 (73) et d'un Écrou de Verrouillage de M10 (68).

   Ne serrez pas l'Écrou de Verouillage de M10 (68) à l'excès. Le Levier pour Jambes (3) doit pivoter aisément.



9. Fixez le Cadre Supérieur (8) au Montant (5) à l'aide de deux Vis de M10 x 25mm (60) et deux Rondelles de M10 (73).

   Ensuite, fixez le Cadre Supérieur (8) à chacun des Guides de Poids (4) à l'aide d'une Vis de M10 x 25mm (60) et d'une Rondelle de M10 (73).

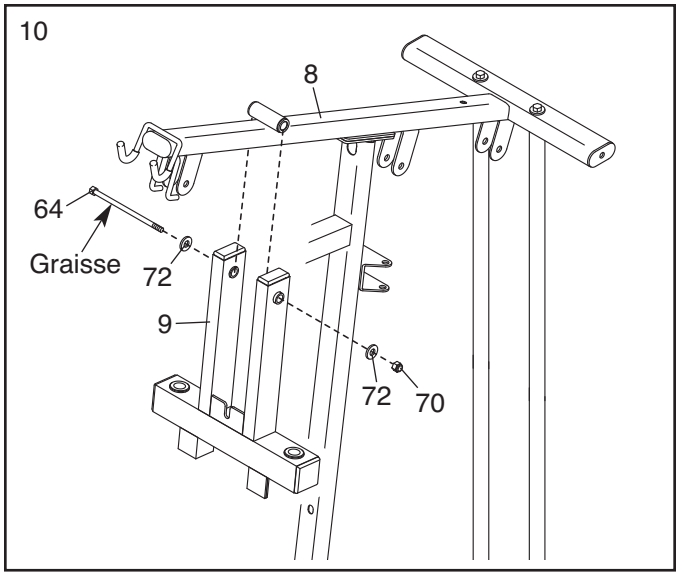


10. Graissez un Boulon de 1/2" x 6 1/8" (64).

Orientez le Cadre du Bras (9) tel qu'il est indiqué.

Fixez le Cadre du Bras (9) au Cadre Supérieur (8) à l'aide du Boulon de 1/2" x 6 1/8" (64), de deux Rondelles de 1/2" (72) et d'un Écrou de Verrouillage de 1/2" (70).

Ne serrez pas l'Écrou de Verrouillage de 1/2" (70) à l'excès. Le Cadre du Bras (9) doit pivoter aisément.



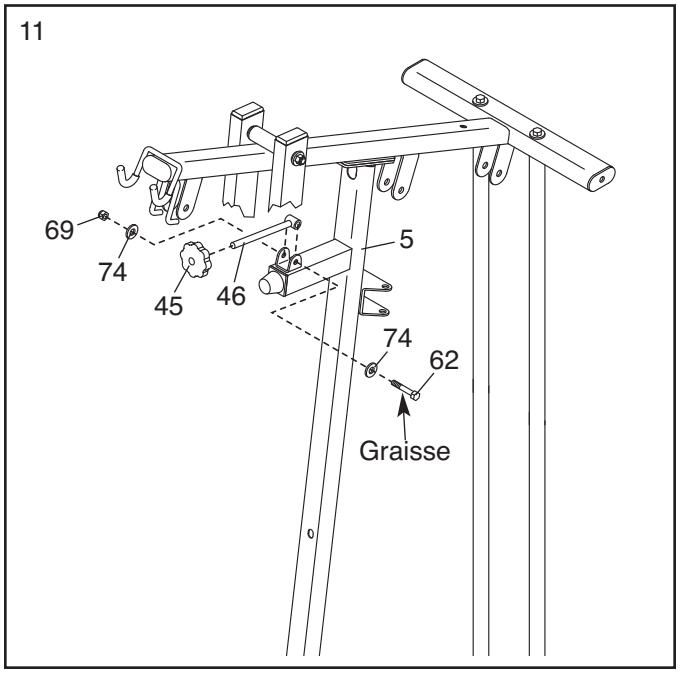
11. Graissez une Vis de M8 x 42mm (62).

Tenez la Tige de Verrouillage (46) à l'intérieur du support du Montant (5).

Fixez la Tige de Verrouillage (46) au Montant (5) à l'aide de la Vis de M8 x 42mm (62), de deux Rondelles de M8 (74) et d'un Écrou de Verrouillage de M8 (69).

Ne serrez pas l'Écrou de Verouillage de M8 (69) à l'excès. La Tige de Verrouillage (46) doit pivoter aisément.

Serrez le Bouton de Verrouillage (45) sur l'extrémité de la Tige de Verrouillage (46).

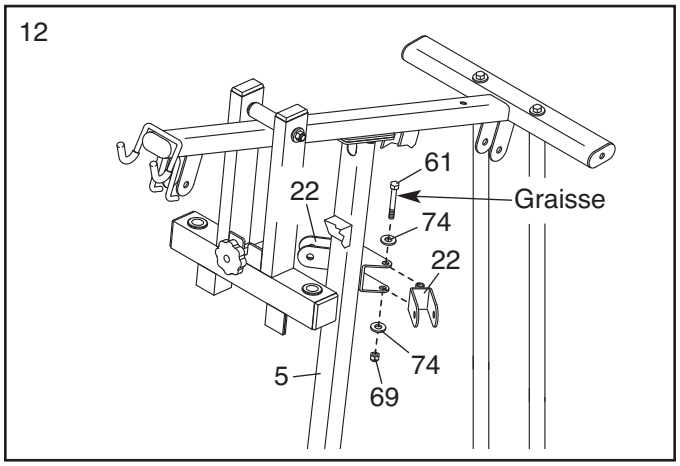


12. Graissez un Boulon de M8 x 63mm (61).

Fixez un Support en U (22) à l'un des côtés du Montant (5) à l'aide du Boulon de M8 x 63mm (61), de deux Rondelles de M8 (74) et d'un Écrou de Verrouillage de M8 (69).

Ne serrez pas l'Écrou de Verouillage de M8 (69) à l'excès. Le Support en U (22) doit pivoter aisément.

Fixez l'autre Support en U (22) au Montant (5) de la même façon.



13. Identifiez le Bras Gauche (12), qui porte un autocollant affichant un « L » (*R* ou *Right* indique Droit ; *L* ou *Left* indique Left), et orientez-le tel qu'il est indiqué.

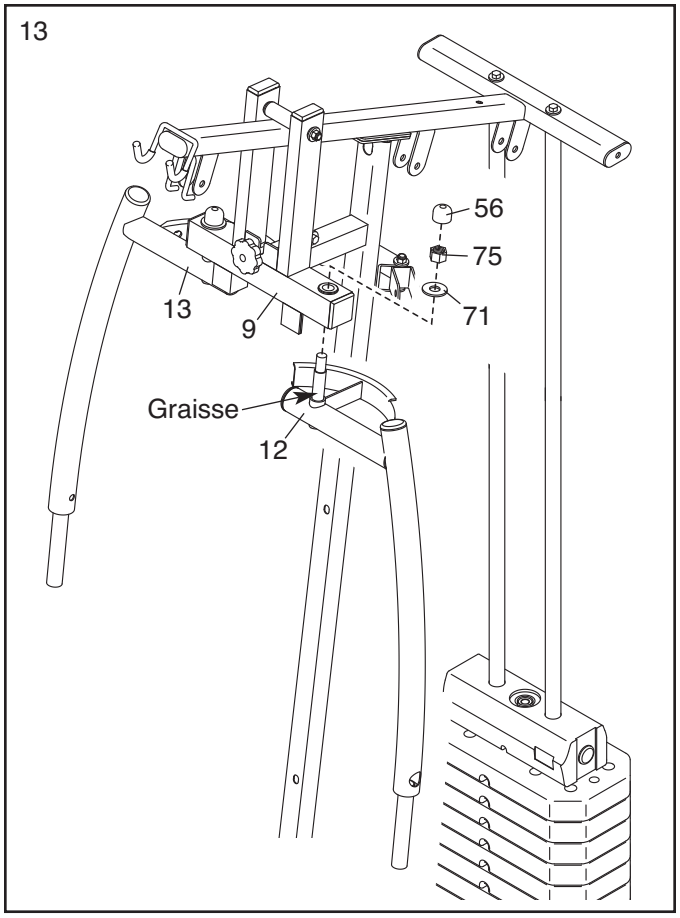
    Appliquez de la graisse à l'endroit indiqué du Bras Gauche (12).

    Insérez le Bras Gauche (12) dans le Cadre du Bras (9). Fixez le Bras Gauche à l'aide d'un Écrou de Verrouillage de 5/8" (75) et d'une Rondelle de 5/8" (71).

    Ne serrez pas l'Écrou de Verrouillage de 5/8" (75) à l'excès. Le Bras Gauche (12) doit pivoter aisément.

    Ensuite, enfoncez un Embout-Dôme de 5/8" (56) sur l'Écrou de Verrouillage de 5/8" (75).

    Répétez cette étape avec le Bras Droit (13).



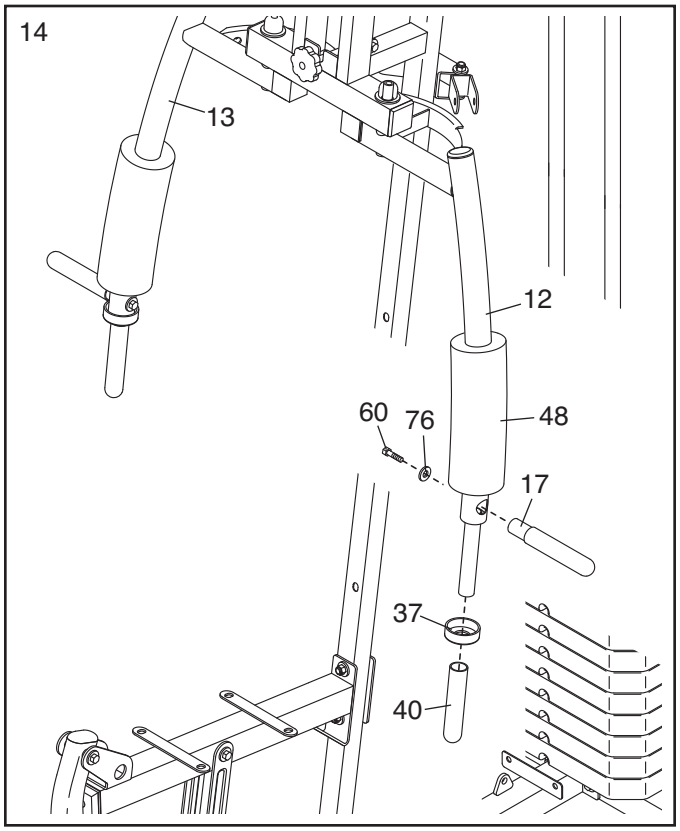
14. Glissez un Grand Coussinet Mousse (48) sur le Bras Gauche (12).

    Insésrez une Poignée (17) dans le Bras Gauche (12). Fixez la Poignée à l'aide d'une Vis de M10 x 25mm (60) et d'une Rondelle Courbée de M10 (76).

    Glissez un Embout du Bras (37) vers le haut sur le Bras Gauche (12) et enfoncez-le en place.

    Glissez un Manchon (40) sur l'extrémité du Bras Gauche (12).

    Répétez cette étape avec le Bras Droit (13).

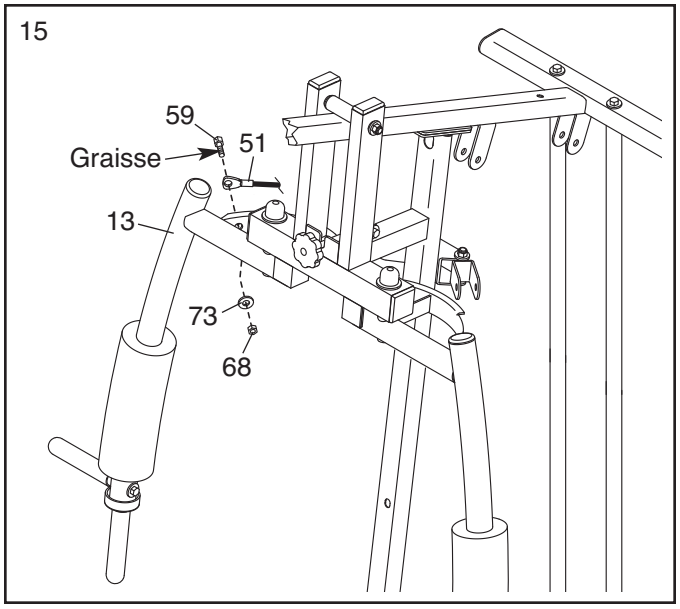


15. Reportez-vous au DIAGRAMME DES CÂBLES à la page 26 et repérez le Câble du Bras (51).

    Graissez un Boulon de M10 x 35mm (59).

    Fixez l'extrémité du Câble du Bras (51) au Bras Droit (13) à l'aide du Boulon de M10 x 35mm (59), d'une Rondelle de M10 (73) et d'un Écrou de Verrouillage de M10 (68).

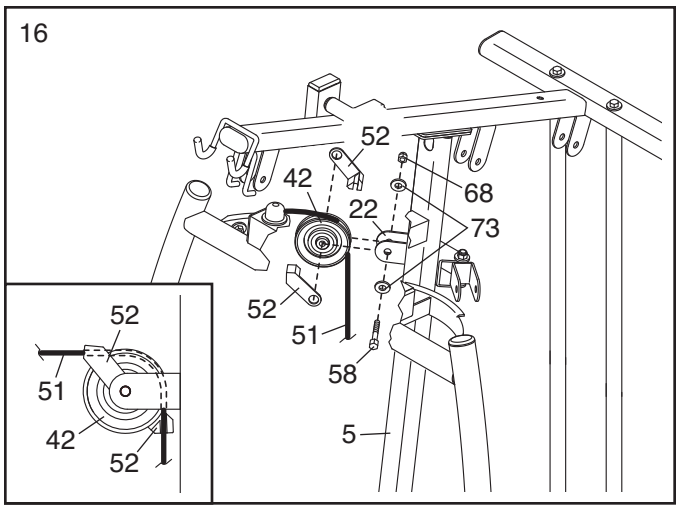
    Ne serrez pas l'Écrou de Verouillage de M10 (68) à l'excès. L'extrémité du Câble du Bras (51) doit pivoter aisément.



16. Acheminez le Câble du Bras (51) par-dessus une Poulie (42).

    Fixez la Poulie (42) et deux Guide-Câbles (52) au Support en U (22) droit du Montant (5) à l'aide d'un Boulon de M10 x 50mm (58), de deux Rondelles de M10 (73) et d'un Écrou de Verrouillage de M10 (68).

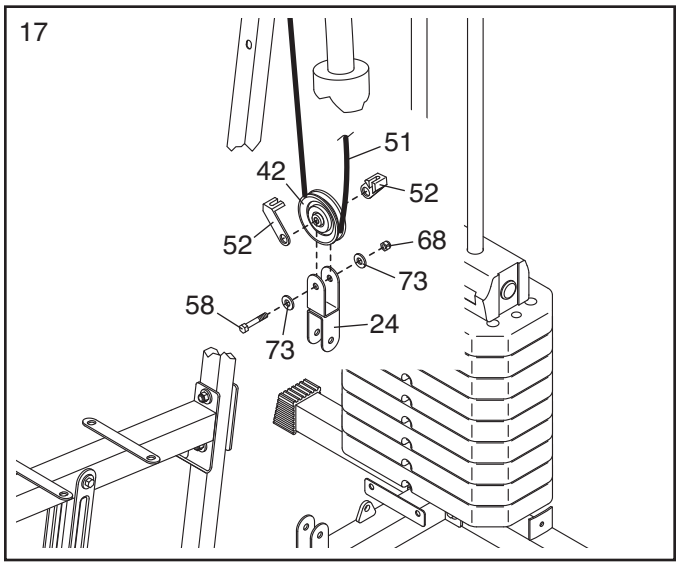
    Reportez-vous au schéma en encadré. Veillez à ce que les Guide-Câbles (52) maintiennent le Câble du Bras (51) dans la gorge de la Poulie (42).



17. Acheminez le Câble du Bras (51) sous une Poulie (42).

    Fixez la Poulie (42) et deux Guide-Câbles (52) à l'une des extrémités du Double Support en U (24) à l'aide d'un Boulon de M10 x 50mm (58), de deux Rondelles de M10 (73) et d'un Écrou de Verrouillage de M10 (68).

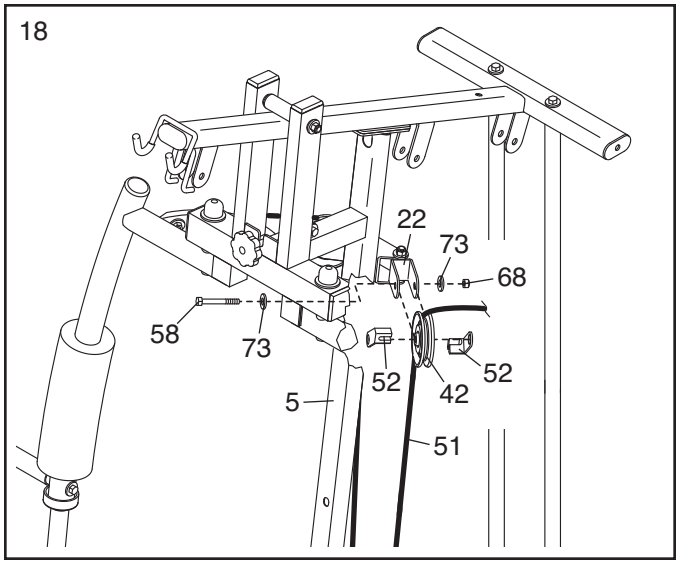
    Veillez à ce que les Guide-Câbles (52) maintiennent le Câble du Bras (51) dans la gorge de la Poulie (42).



18. Acheminez le Câble du Bras (51) par-dessus une Poulie (42).

    Fixez la Poulie (42) et deux Guide-Câbles (52) au Support en U (22) gauche du Montant (5) à l'aide d'un Boulon de M10 x 50mm (58), de deux Rondelles de M10 (73) et d'un Écrou de Verrouillage de M10 (68).

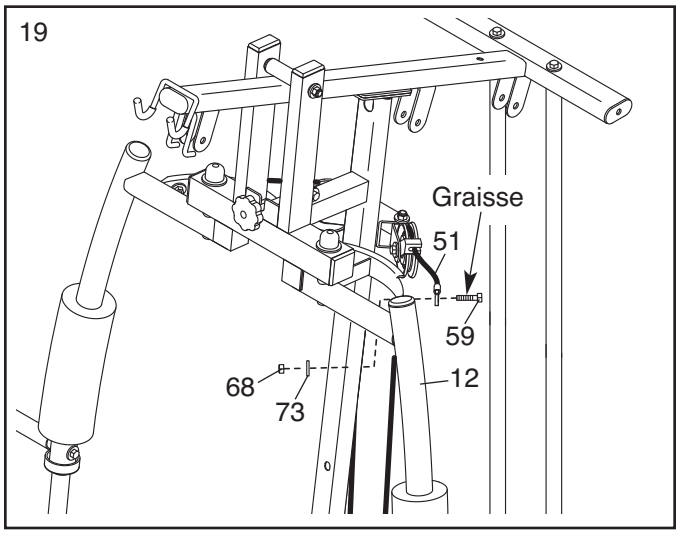
    Veillez à ce que les Guide-Câbles (52) maintiennent le Câble du Bras (51) dans la gorge de la Poulie (42).



19. Graissez un Boulon de M10 x 35mm (59).

    Fixez l'extrémité du Câble du Bras (51) au Bras Gauche (12) à l'aide du Boulon de M10 x 35mm (59), d'une Rondelle de M10 (73) et d'un Écrou de Verrouillage de M10 (68).

    Ne serrez pas l'Écrou de Verouillage de M10 (68) à l'excès. L'extrémité du Câble du Bras (51) doit pivoter aisément.



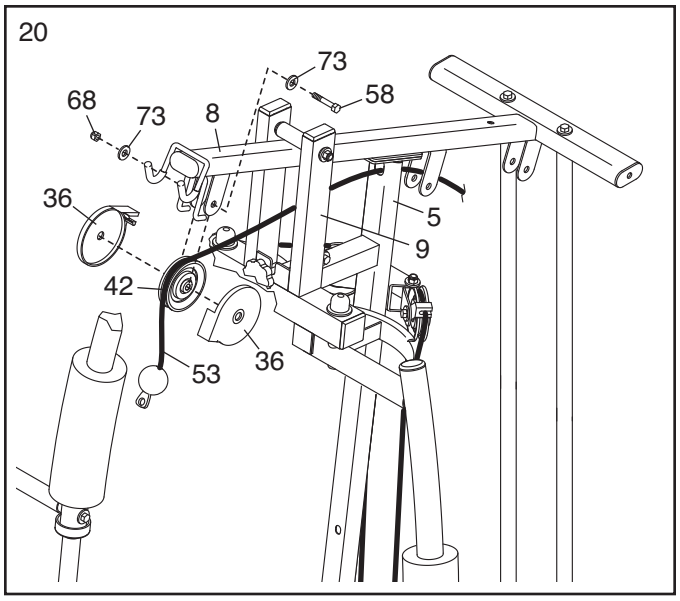
20. Reportez-vos au DIAGRAMME DES CÂBLAGES à la page 26 et repérez le Câble Supérieur (53).

    Acheminez le Câble Supérieur (53) par-dessus une Poulie (42).

    Fixez la Poulie (42) et deux Guide-Câbles Ronds (36) au support avant du Cadre Supérieur (8) à l'aide d'un Boulon de M10 x 50mm (58), de deux Rondelles de M10 (73) et d'un Écrou de Verrouillage de M10 (68).

    Veillez à ce que les Guide-Câbles Ronds (36) maintiennent le Câble Supérieur (53) dans la gorge de la Poulie (42).

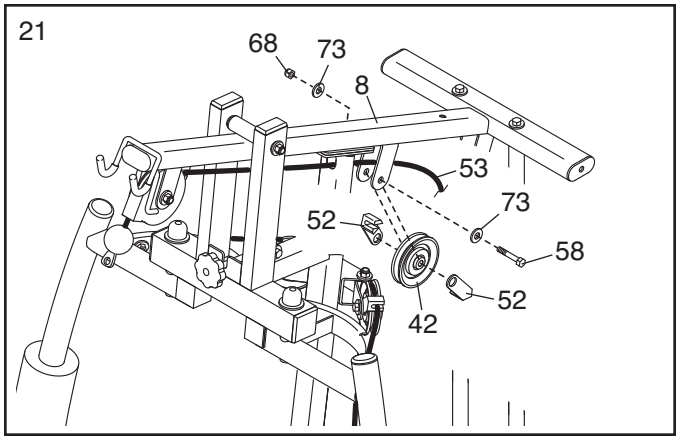
    Acheminez le Câble Supérieur (53) à travers le Cadre du Bras (9) et à travers l'orifice du Montant (5).



21. Acheminez le Câble Supérieur (53) à travers le support central du Cadre Supérieur (8).

    Fixez la Poulie (42) et deux Guide-Câbles (52) au support central du Cadre Supérieur (8) à l'aide d'un Boulon de M10 x 50mm (58), de deux Rondelles de M10 (73) et d'un Écrou de Verrouillage de M10 (68).

    Veillez à ce que les Guide-Câbles (52) maintiennent le Câble Supérieur (53) dans la gorge de la Poulie (42).

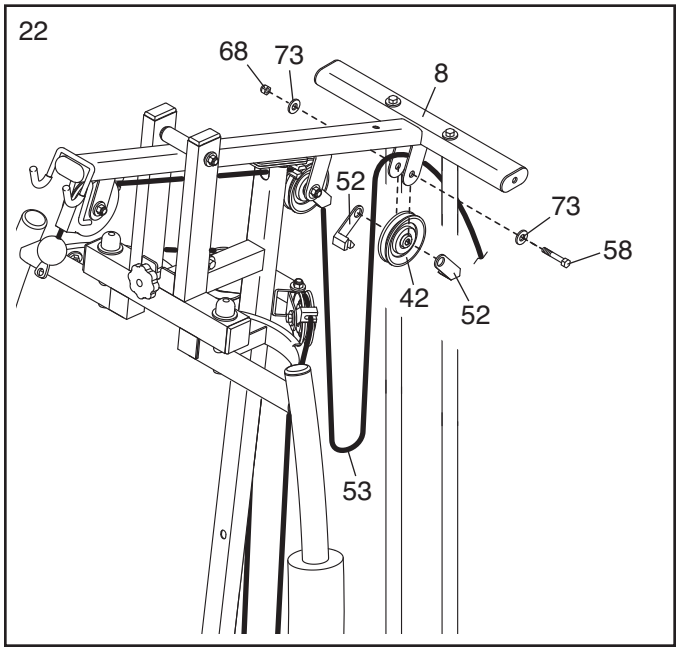


22. Acheminez le Câble Supérieur (53) à travers le support arrière du Cadre Supérieur (8).

    Fixez la Poulie (42) et deux Guide-Câbles (52) au support arrière du Cadre Supérieur (8) à l'aide d'un Boulon de M10 x 50mm (58), de deux Rondelles de M10 (73) et d'un Écrou de Verrouillage de M10 (68).

    Veillez à ce que les Guide-Câbles (52) maintiennent le Câble Supérieur (53) dans la gorge de la Poulie (42).

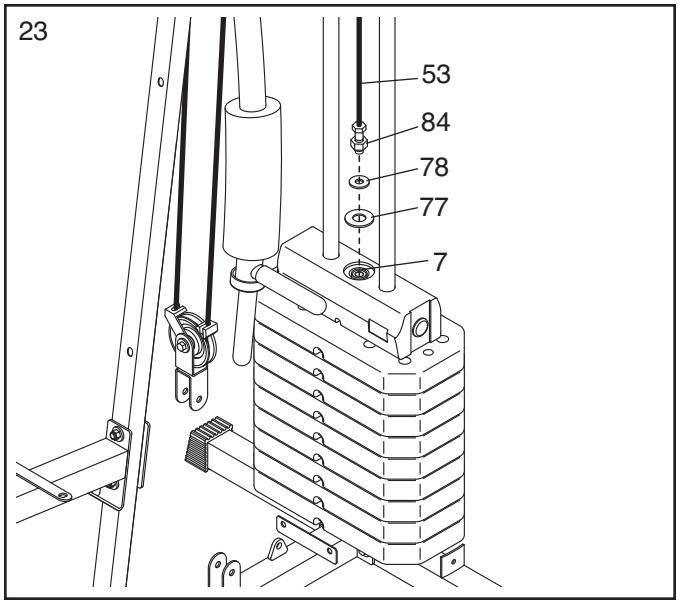
    Tirez le Câble Supérieur (53) vers le bas entre les supports central et arrière du Cadre Supérieur (8) de façon à donner du mou au Câble Supérieur. **Le mou servira à l'étape 24.**



23. Enfilez un Écrou de 1/2" (84) jusqu'à l'appuyer contre le Câble Supérieur (53).

    Installez une Rondelle de 26mm (77) et une Rondelle de 13mm (78) par-dessus le Sélecteur de Poids (7).

    Serrez le Câble Supérieur (53) aux trois quarts du chemin à l'intérieur du Sélecteur de Poids (7). Ensuite, serrez l'Écrou de 1/2" (84) contre la Rondelle de 13mm (78).

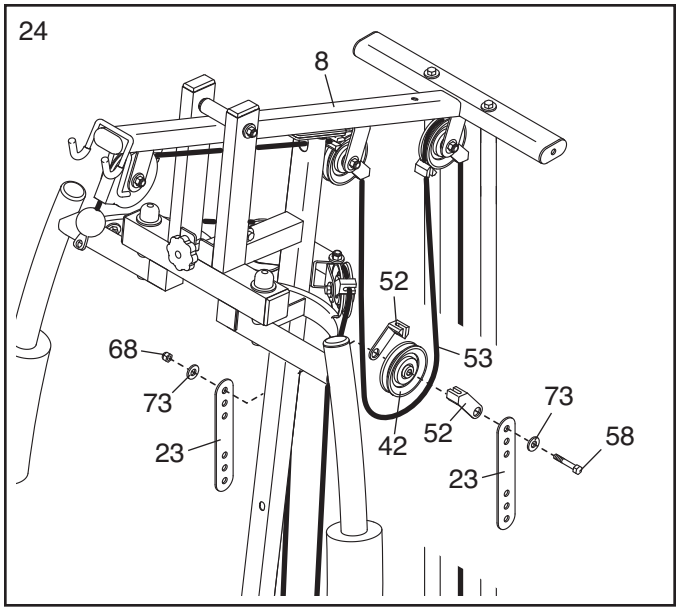


24. Repérez le Câble Supérieur (53) suspendu entre les supports central et arrière du Cadre Supérieur (8).

    Installez une Poulie (42) sur le Câble Supérieur (53).

    Fixez la Poulie (42) et deux Guide-Câbles (52) entre les orifices supérieurs des deux Plaques de la Poulie (23) à l'aide d'un Boulon de M10 x 50mm (58), de deux Rondelles de M10 (73) et d'un Écrou de Verrouillage de M10 (68).

    Veillez à ce que les Guide-Câbles (52) maintiennent le Câble Supérieur (53) dans la gorge de la Poulie (42).



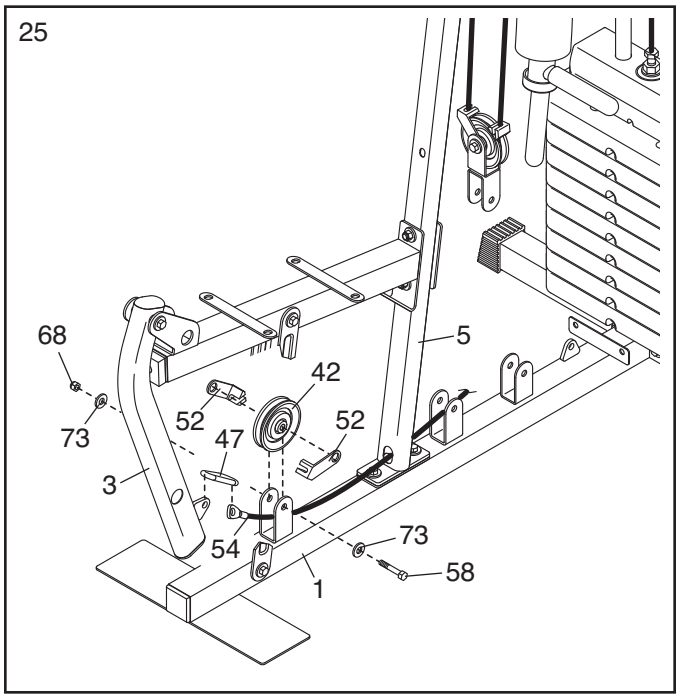
25. Reportez-vos au DIAGRAMME DES CÂBLES à la page 26 et repérez le Câble Inférieur (54).

    Fixez l'extrémité du Câble Inférieur (54) au Levier pour Jambes (3) à l'aide d'un Serre-Câble (47).

    Acheminez le Câble Inférieur (54) à travers le support avant de la Base Longue (1) et à travers l'orifice du Montant (5).

    Fixez une Poulie (42) et deux Guide-Câbles (52) au support avant de la Base Longue (1) à l'aide d'un Boulon de M10 x 50mm (58), de deux Rondelles de M10 (73) et d'un Écrou de Verrouillage de M10 (68).

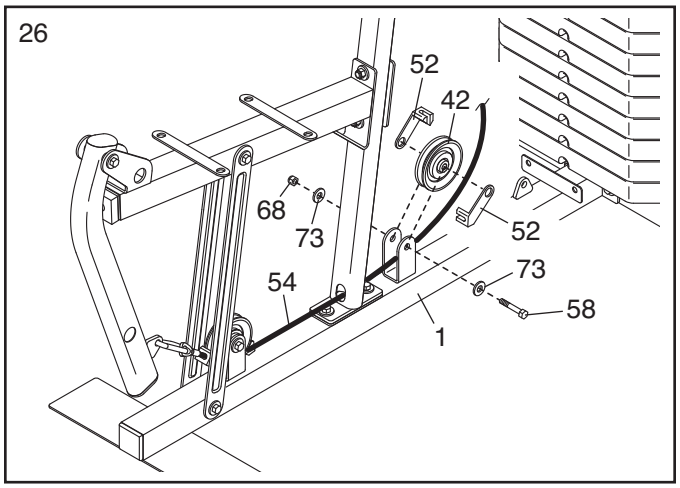
    Veillez à ce que les Guide-Câbles (52) maintiennent le Câble Inférieur (54) dans la gorge de la Poulie (42).



26. Acheminez le Câble Inférieur (54) à travers le support central de la Base Longue (1).

    Fixez une Poulie (42) et deux Guide-Câbles (52) au support central de la Base Longue (1) à l'aide d'un Boulon de M10 x 50mm (58), de deux Rondelles de M10 (73) et d'un Écrou de Verrouillage de M10 (68).

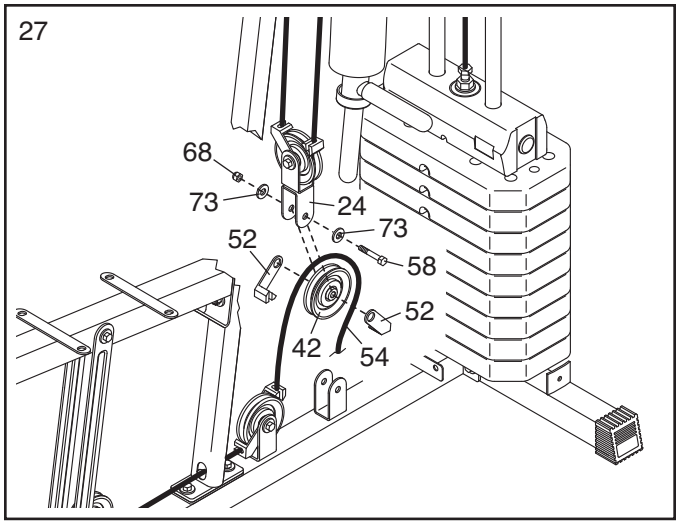
    Veillez à ce que les Guide-Câbles (52) maintiennent le Câble Inférieur (54) dans la gorge de la Poulie (42).



27. Acheminez le Câble Inférieur (54) par-dessus une Poulie (42).

Fixez la Poulie (42) et deux Guide-Câbles (52) au Double Support en U (24) à l'aide d'un Boulon de M10 x 50mm (58), de deux Rondelles de M10 (73) et d'un Écrou de Verrouillage de M10 (68).

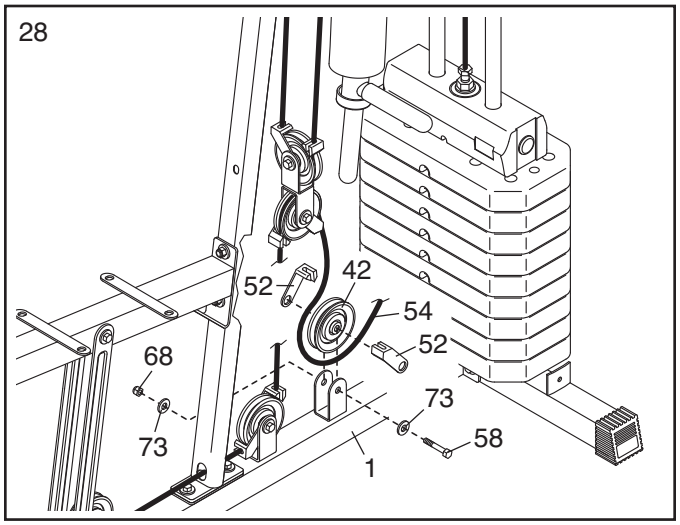
Veillez à ce que les Guide-Câbles (52) maintiennent le Câble Inférieur (54) dans la gorge de la Poulie (42).



28. Acheminez le Câble Inférieur (54) sous une Poulie (42).

Fixez la Poulie (42) et deux Guide-Câbles (52) au support arrière de la Base Longue (1) à l'aide d'un Boulon de M10 x 50mm (58), de deux Rondelles de M10 (73) et d'un Écrou de Verrouillage de M10 (68).

Veillez à ce que les Guide-Câbles (52) maintiennent le Câble Inférieur (54) dans la gorge de la Poulie (42).

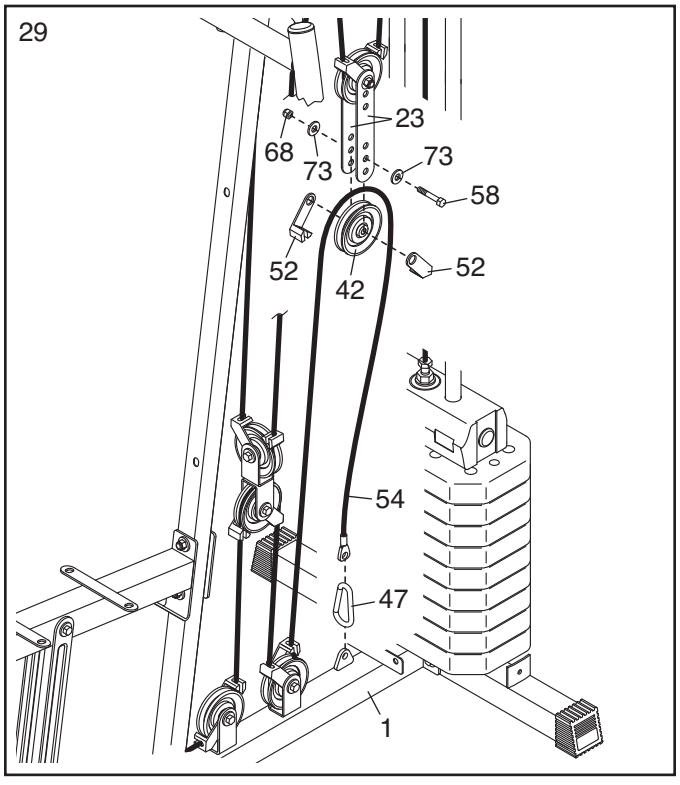


29. Acheminez le Câble Inférieur (54) par-dessus une Poulie (42).

Fixez la Poulie (42) et deux Guide-Câbles (52) entre la deuxième série d'orifices depuis le bas des deux Plaques de la Poulie (23) à l'aide d'un Boulon de M10 x 50mm (58), de deux Rondelles de M10 (73) et d'un Écrou de Verrouillage de M10 (68).

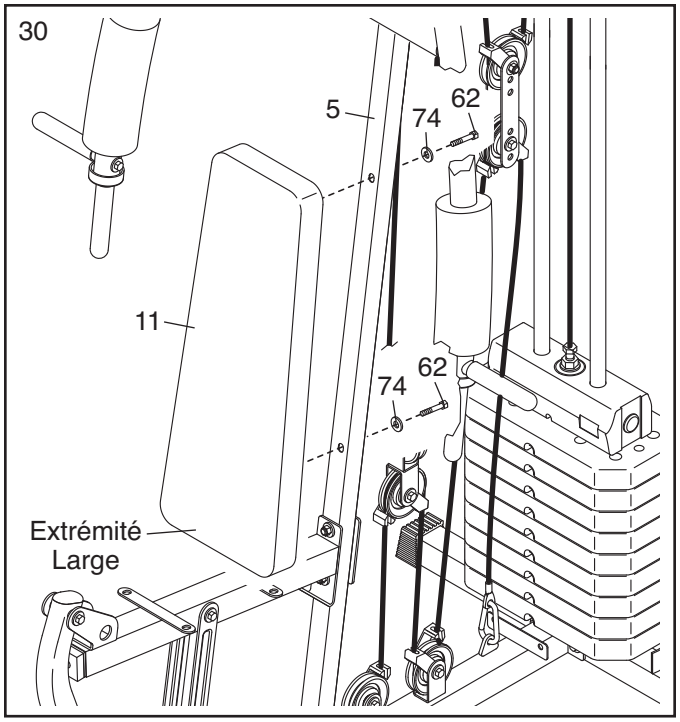
Veillez à ce que les Guide-Câbles (52) maintiennent le Câble Inférieur (54) dans la gorge de la Poulie (42).

Fixez l'extrémité du Câble Inférieur (54) à la Base Longue (1) à l'aide d'un Serre-Câble (47).



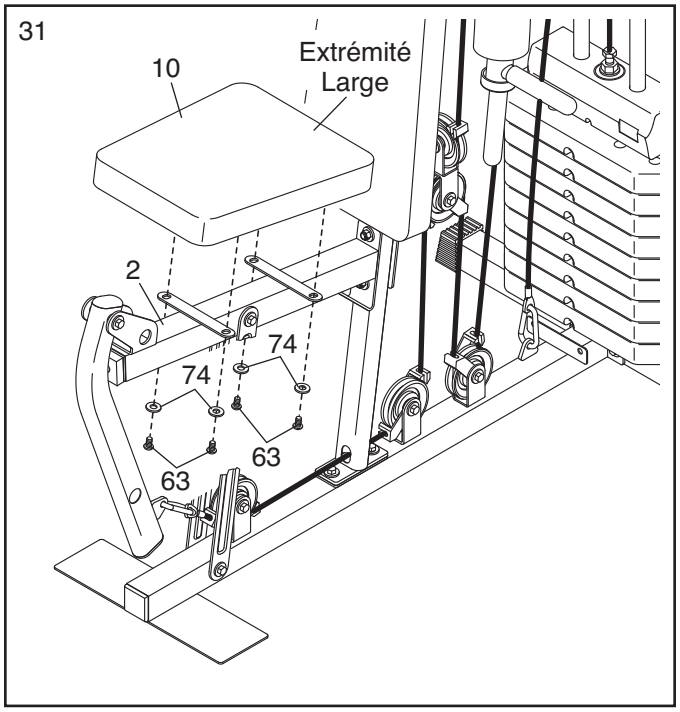
30. Orientez le Dossier (11) de façon que l'extrémité large est face au sol.

Fixez le Dossier (11) au Montant (5) à l'aide de deux Vis de M8 x 42mm (62) et deux Rondelles de M8 (74).



31. Orientez le Siège (10) de façon à situer l'extrémité large à l'endroit indiqué.

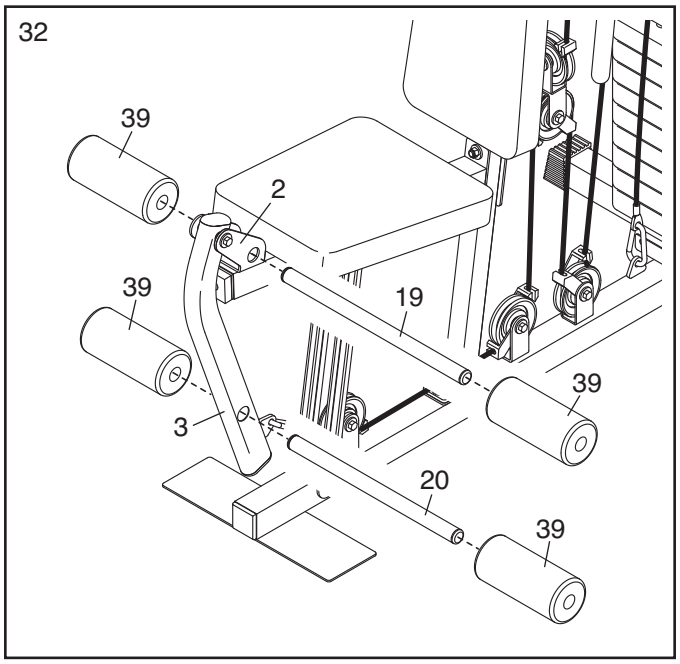
Fixez le Siège (10) au Cadre du Siège (2) à l'aide de quatre Vis de M8 x 16mm (63) et quatre Rondelles de M8 (74).



32. Identifiez le Tube du Coussinet Long (19) et le Tube du Coussinnet Court (20).

Insérez le Tube du Coussinet Long (19) dans le support du Cadre du Siège (2). Glissez deux Petits Coussinets Mousse (39) sur les extrémités du Tube du Coussinet Long.

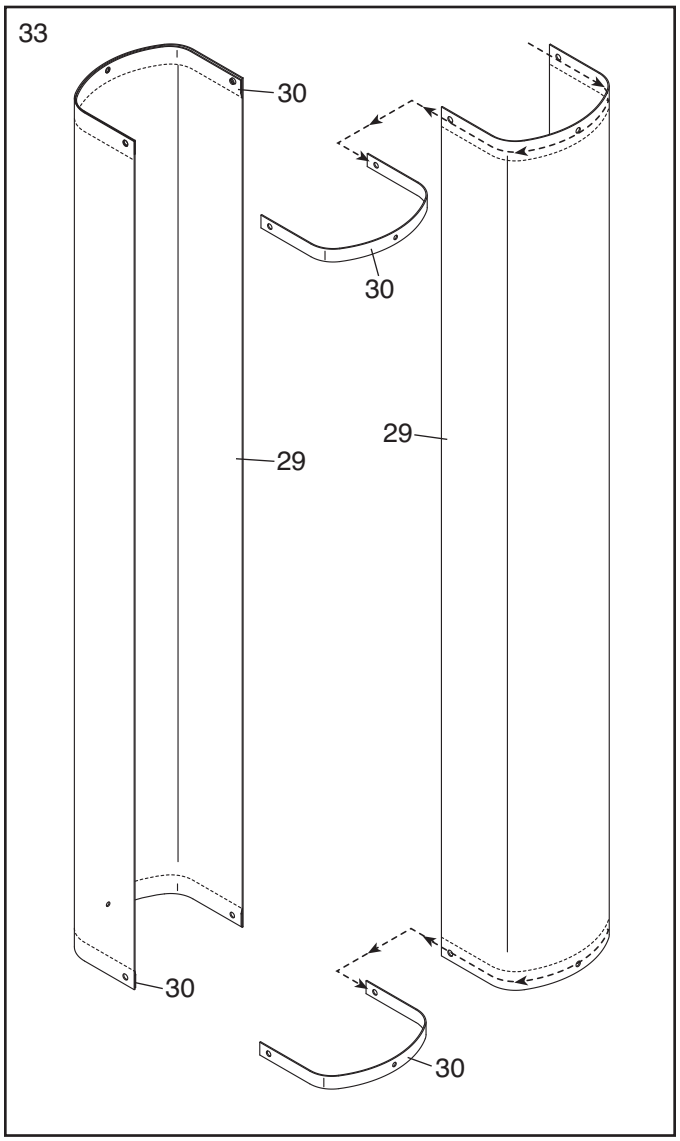
Enfoncez le Tube du Coussinet Court (20) dans le Levier pour Jambes (3). Glissez deux Petits Coussinets Mousse (39) sur les extrémités du Tube du Coussinet Court.



33. Glissez l'extrémité supérieure d'une Chemise (29) sur un Support de Chemise (30).

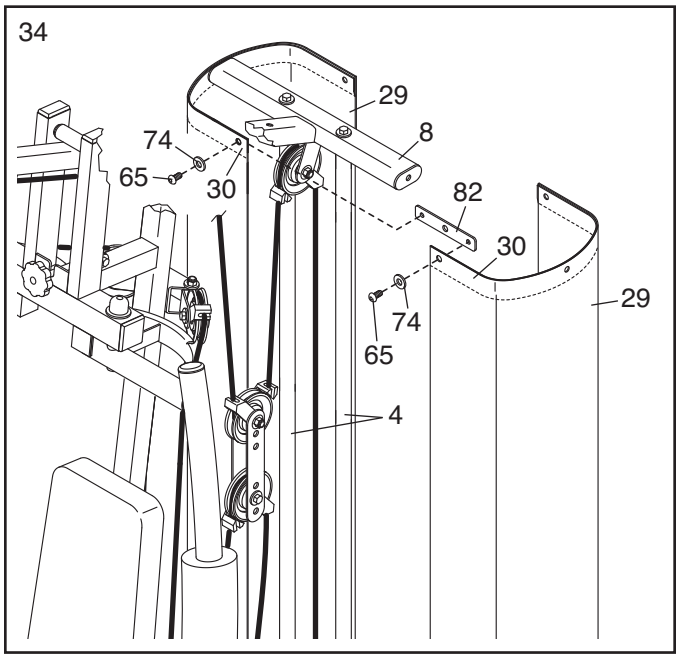
Ensuite, glissez l'extrémité inférieure de la Chemise (29) sur un Support de Chemise (30).

Répétez cette étape pour l'autre Chemise (29).



34. Demandez à une autre personne de tenir les Chemises (29) et les Supports de Chemise (30) supérieurs derrière le Cadre Supérieur (8).

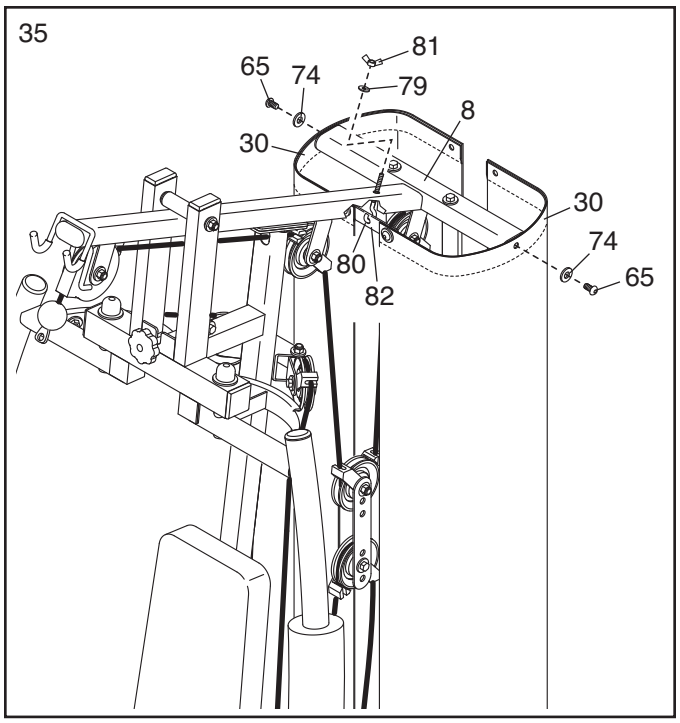
Fixez l'avant de chaque Support de Chemise (30) à la Plaque de Chemise (82) à l'aide d'une Vis de M8 x 20mm (65) et d'une Rondelle de M8 (74).



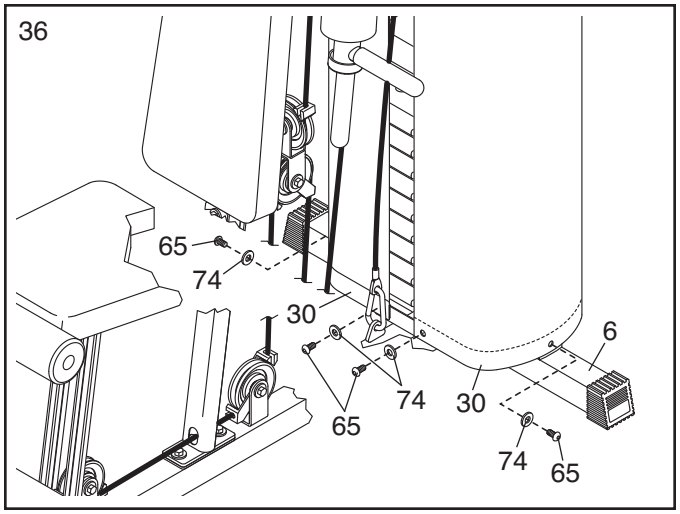
35. Introduisez le crochet du Boulon en J (80) dans l'orifice central de la Plaque de Chemise (82).

Ensuite, enfoncez le Boulon en J (80) vers le haut à travers le Cadre Supérieur (8). Vissez l'Écrou à Oreilles (81) accompagné de la Rondelle de M6 (79) sur l'extrémité du Boulon en J.

Fixez chaque Support de Chemise (30) supérieur au Cadre Supérieur (8) à l'aide d'une Vis de M8 x 20mm (65) et d'une Rondelle de M8 (74).



36. Fixez chaque Support de Chemise (30) inférieur à la Base Courte (6) à l'aide de quatre Vis de M8 x 20mm (65) et quatre Rondelles de M8 (74).



37. Assurez-vous que toutes les pièces sont bien serrées. Les fonctions des pièces restantes seront décrites dans la section RÉGLAGES de la page 22.

Avant d'utiliser l'appareil de musculation, tirez tous les câbles plusieurs fois pour vous assurer qu'ils coulissent correctement dans les poulies. Si un des câbles ne coulisse pas correctement, localisez le problème et corrigez-le.

IMPORTANT : si les câbles ne sont pas installés correctement, ils pourraient être endommagés quand des poids importants sont utilisés. Reportez-vous au DIAGRAMME DES CÂBLES à la page 26 pour connaître l'acheminement approprié. Si les câbles présentent du mou, ces derniers devront être tendus afin d'éliminer le mou. Reportez-vous à la section ENTRETIEN de la page 25.

RÉGLAGES

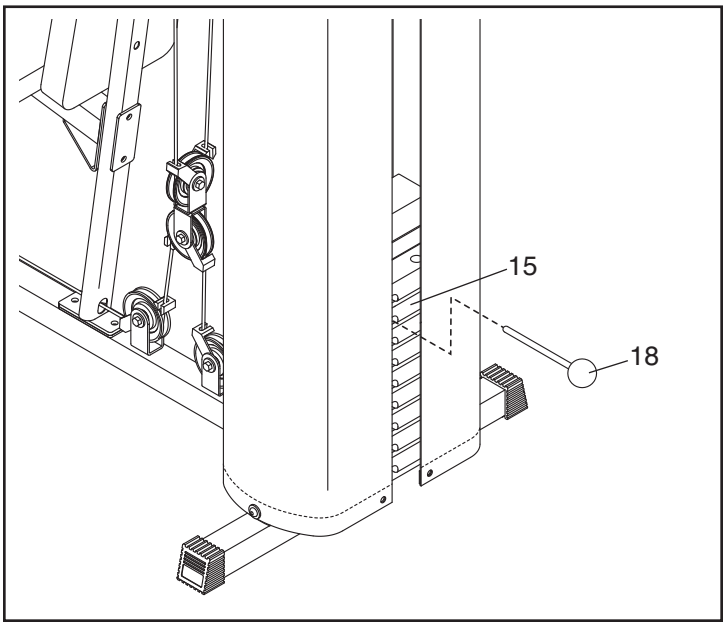
Cette section explique comment régler l'appareil de musculation. Reportez-vous aux CONSEILS POUR L'EXERCICE à la page 27 pour des renseignements importants sur la façon de tirer le maximum de votre programme d'exercice.

Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées chaque fois que vous utilisez l'appareil de musculation. Remplacez immédiatement toute pièce usée. L'appareil de musculation peut être nettoyé à l'aide d'un linge humide et d'un détergent doux non abrasif ; **n'utilisez pas de solvants.**

RÉGLAGE DE LA RÉSISTANCE

Pour changer le degré de résistance durant l'entraînement, introduisez la Goupille de Poids (18) dans le Poids (15) voulu de la pile de poids. Assurez-vous que la Goupille de Poids est complètement enfoncée dans le Poids.

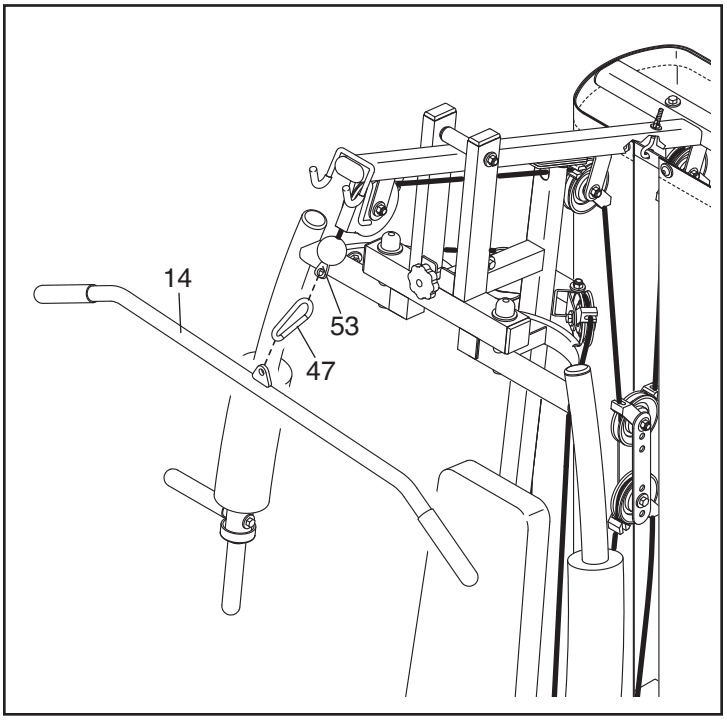
Remarque : la résistance sentie à un poste d'exercice donné peut différer de celle du réglage du poids. Utilisez le TABLEAU DE RÉSISTANCE DES POIDS à la page 24 pour connaître le degré approximatif de résistance de chaque poste de poids.



FIXATION DE LA BARRE À DORSAUX

Fixez la Barre à Dorsaux (14) au Câble Supérieur (53) au niveau du poste de poulie supérieure à l'aide d'un Serre-Câble (47).

Détachez toujours la Barre à Dorsaux (14) de l'appareil de musculation avant d'effectuer un exercice ne requérant pas la Barre à Dorsaux.



CONVERSION DES BRAS

Pour utiliser les Bras (12, 13) en mouvement de papillon, rabattez la Tige de Verrouillage (46) dans la gorge du Cadre du Bras (9) et serrez le Bouton de Verrouillage (45).

Pour utiliser les Bras (12, 13) pour le développé des bras, desserrez le Bouton de Verrouillage (45) et rabattez la Tige de Verrouillage (46) dans la gorge du Cadre du Bras (9).

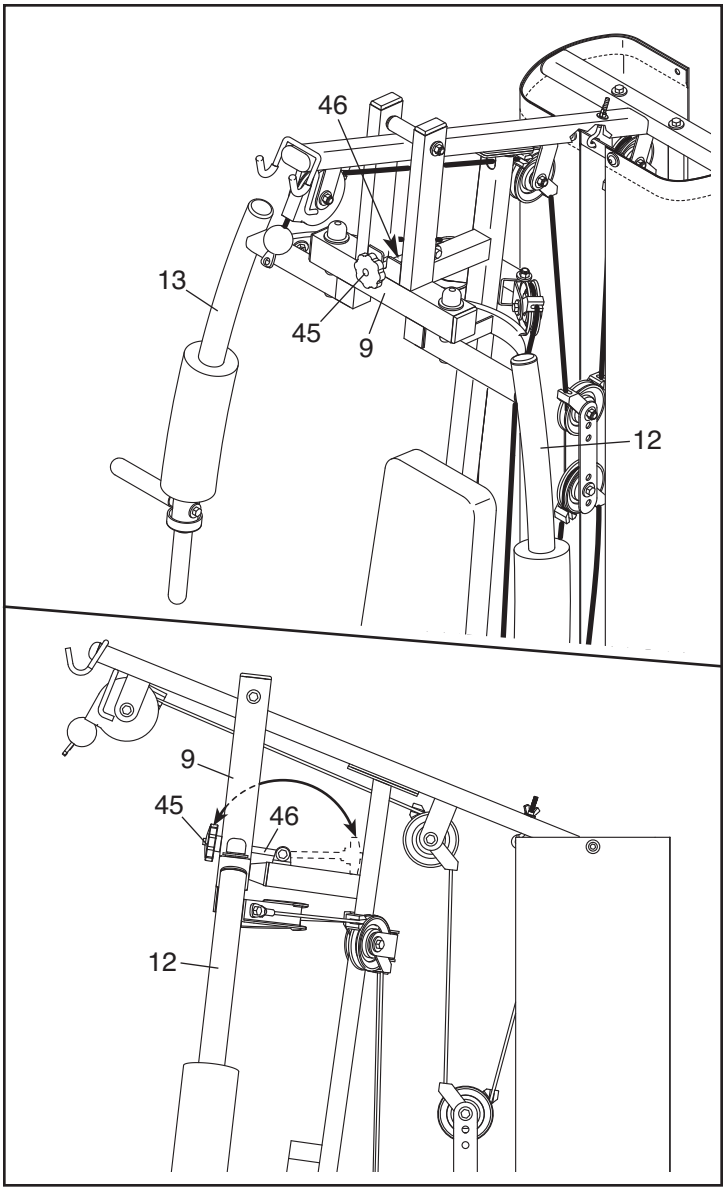


TABLEAU DE RÉSISTANCE DES POIDS

Le tableau ci-dessous indique la résistance approximative des poids pour chaque poste d'exercice. Les nombres de la colonne gauche se rapportent aux poids de 11 lb. **Remarque : La résistance réelle de chaque poste peut varier en raison des différences de chacun des poids et de la friction entre les câbles, les poulies et les tubes de poids.**

POIDS	POULIE SUPÉRIEURE (lbs.)	BRAS EN MOUVEMENT PAPILLON (lbs.)	BRAS EN DÉVELOPPÉ (lbs.)	LEVIER POUR JAMBES (lbs.)
0	14.7	13.2	20.1	15.5
1	27.2	21.8	30.8	27.5
2	39.5	28.5	42.3	39.0
3	50.6	38.2	48.4	49.8
4	62.1	42.8	58.5	65.4
5	74.3	48.7	64.4	74.7
6	86.1	56.3	75.0	84.6
7	97.5	63.4	80.2	95.5
8	112.4	72.7	90.9	108.4
9	122.8	82.5	100.4	119.3

Remarque : 1 lb = 0,45 kg

ENTRETIEN

Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées chaque fois que l'appareil de musculation est utilisé. Remplacez immédiatement toute pièce usée. L'appareil de musculation se nettoie à l'aide d'un linge humide et un détergent doux non abrasif. **N'utilisez aucun solvant pour nettoyer l'appareil de musculation.**

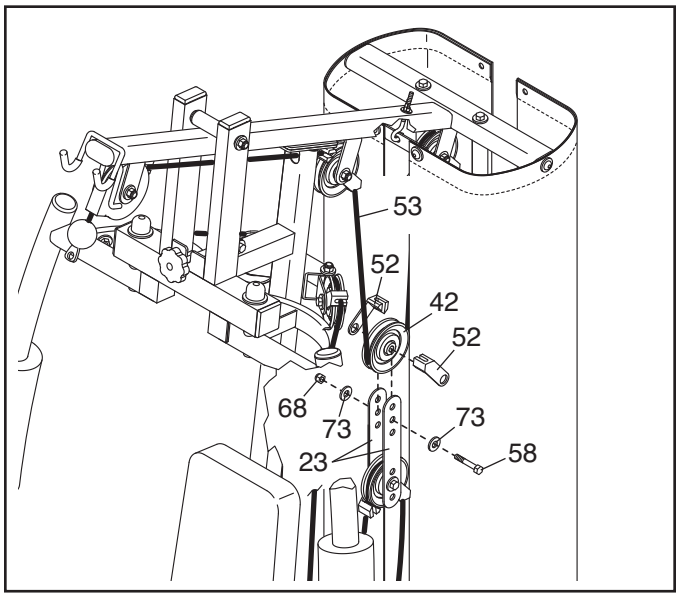
TENSION DES CÂBLES

Les câbles tissés du type utilisé pour l'appareil de musculation peuvent se détendre légèrement lors de la première utilisation. S'il y a du mou dans les câbles avant que la résistance des poids se fasse sentir, les câbles doivent être tendus. Pour tendre les câbles, enfoncez d'abord la goupille de poids au centre de la pile de poids. Le mou des câbles peut être éliminé de plusieurs manières :

Pour tendre les câbles, vous devez déplacer la Poulie (42) supérieure fixée aux Plaques de la Poulie (23).

Retirez l'Écrou de Verrouillage de M10 (68), les deux Rondelles de M10 (73) et le Boulon de M10 x 50mm (58) des Plaques de la Poulie (23). Ensuite, retirez la Poulie (42) et les deux Guide-Câbles (52).

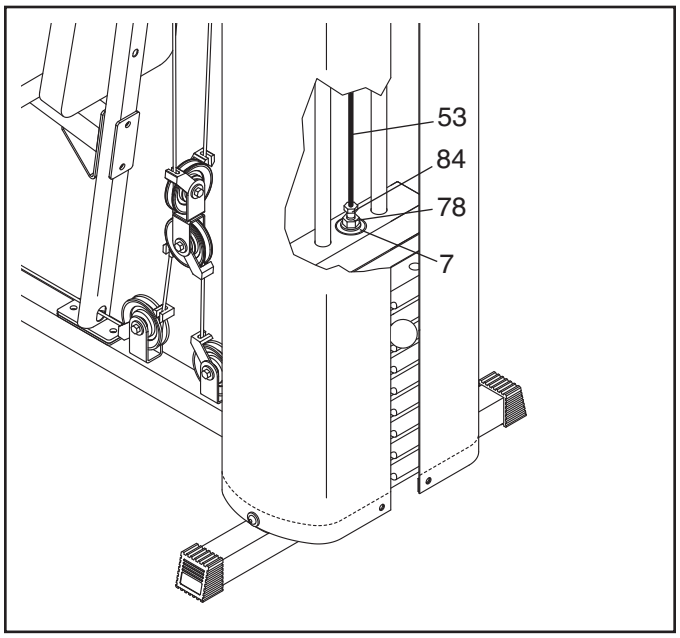
Réinstallez la Poulie (42) et les Guide-Câbles (52) sur les Plaques de la Poulie (23) en utilisant la série de trous supérieure des Plaques de la Poulie. **Veillez à ce que les Guide-Câbles maintiennent le Câble Supérieur (53) dans la gorge de la Poulie.**



Si les câbles ont été tendus selon les directives ci-dessus et qu'il y a toujours du mou dans les câbles, le Câble Supérieur (53) doit être tendu plus profondément dans le Sélecteur de Poids (7).

Desserrez l'Écrou de 1/2" (84) du Câble Supérieur (53). Serrez le Câble Supérieur à l'intérieur du Sélecteur de Poids (7) jusqu'à ce que le Câble Supérieur ne présente plus de mou.

Ensuite, resserrez l'Écrou de 1/2" (84) contre la Rondelle de 13mm (78).

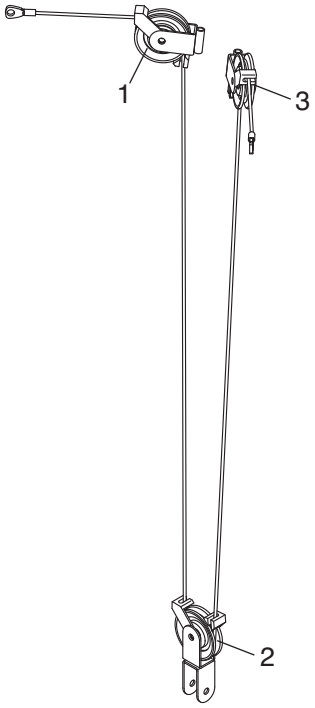


Ne tendez pas les câbles à l'excès. Si les câbles sont trop tendus, le poids supérieur s'élèvera hors de la colonne de poids. Si un câble tend à glisser souvent hors des poulies, il est possible qu'il soit tordu. Retirez le câble et réinstallez-le. Si les câbles doivent être remplacés, veuillez vous reporter à la section pour COMMANDES DES PIÈCES DE RECHANGE de la couverture arrière de ce manuel.

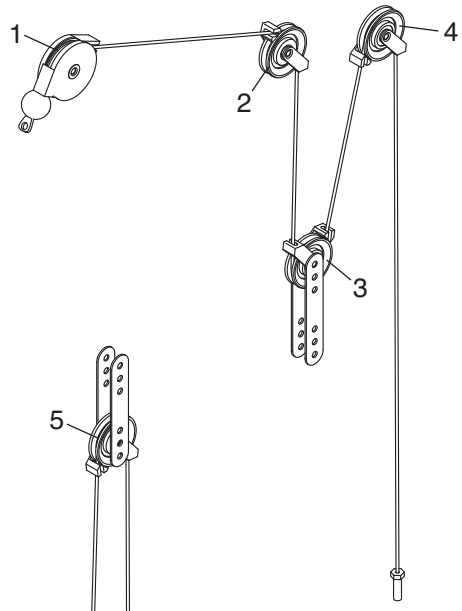
DIAGRAMME DES CÂBLES

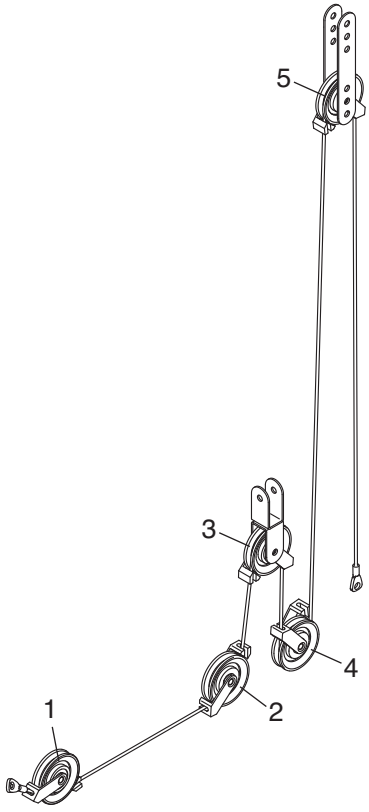
Le diagramme ci-dessous illustre la position correcte des câbles. Les nombres sur chaque schéma indiquent le chemin du câble concerné. Utilisez ce diagramme pour vous assurer que les câbles et les arrêts de câble sont assemblés correctement. Si les câbles ne sont pas assemblés correctement, l'appareil de musculation ne fonctionnera pas correctement et pourra être endommagé.

Câble du Bras (51)
Longueur : 260 cm



Câble Supérieur (53)
Longueur : 287 cm





Câble Inférieur (54)
Longueur : 360 cm

CONSEILS POUR L'EXERCICE

QUATRE TYPES D'ENTRAÎNEMENTS DE MUSCULATION

Remarque : une « répétition » est le cycle complet d'un exercice. Une « série » est un nombre de répétitions effectuées l'une après l'autre.

Accroitre la Masse Musculaire—Faites travailler vos muscles proche de leur capacité maximale, puis augmentez progressivement l'intensité de votre entraînement. Réglez le niveau d'intensité d'un exercice comme suit :

- Changez la résistance (nombre de poids).
- Changez le nombre de répétitions ou séries effectuées.

Utilisez votre propre jugement pour déterminer le niveau de résistance qui vous convient. Commencez avec 3 séries de 8 répétitions pour chaque exercice effectué. Reposez-vous pendant 3 minutes après chaque série. Quand vous pouvez effectuer 3 séries de 12 répétitions sans difficulté, augmentez le nombre de poids.

Tonifier—Tonifiez vos muscles en les faisant travailler à un pourcentage modéré de leur capacité. Choisissez un nombre de poids modéré et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Effectuez autant de répétitions que possible sans gêne (15 à 20 répétitions). Reposez-vous pendant 1 minute après chaque série. Travaillez vos muscles en effectuant plusieurs séries l'une après l'autre plutôt que d'utiliser un grand nombre de poids.

Perte de Poids—Pour perdre du poids, utilisez un niveau faible de résistance et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Entraînez-vous pendant 20 à 30 minutes, en ne vous reposant pas plus de 30 secondes entre chaque série.

Cross Training—Alliez des exercices de musculation et des exercices aérobics en suivant ce type de programme :

- Exercices de musculation le lundi, mercredi et vendredi.
- 20 à 30 minutes d'exercices aérobics le mardi et jeudi.
- Un jour complet de repos chaque semaine pour permettre à votre corps de se régénérer.

GUIDE POUR L'EXERCICE

Familiarisez-vous avec l'équipement et apprenez la position correcte de chaque exercice. Utilisez votre propre jugement pour déterminer la durée de chaque entraînement et le nombre de répétitions et de séries à effectuer. Progressez à votre rythme et soyez à l'écoute de votre corps. Chaque entraînement doit être suivi d'un jour de repos, au moins.

Échauffement—Commencez par 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers. L'échauffement augmente la température de votre corps, accélère votre rythme cardiaque et votre circulation pour vous préparer à l'exercice.

Exercices—Composez un entraînement avec 6 à 10 exercices différents. Sélectionnez des exercices pour chaque groupe principal de muscles, en mettant l'accent sur les zones que vous voulez développer. Pour un programme équilibré, variez les exercices d'un entraînement à l'autre.

Retour à la Normale—Finissez par 5 à 10 minutes d'étirements. Les étirements augmentent la flexibilité de vos muscles et vous aident à éviter les problèmes qui surviennent après l'exercice.

POSITION DES EXERCICES

Effectuez chaque exercice en faisant le mouvement complet et utilisez uniquement les parties de votre corps concernées. Faites les répétitions de chaque série sans à-coup et sans vous arrêter. Il est aussi très important de respirer correctement. Soufflez durant la phase d'effort de chaque répétition et aspirez durant la phase de retour à la normale. Ne retenez jamais votre souffle.

Reposez-vous pendant un petit moment après chaque série.

- Accroitre la masse musculaire—Reposez-vous pendant trois minutes après chaque série.
- Tonifier—Reposez-vous pendant une minute après chaque exercice.
- Perte de Poids—Reposez-vous pendant 30 secondes après chaque série.

RESTER MOTIVÉ(E)

Pour vous motiver, gardez un journal de chaque entraînement. Écrivez la date, les exercices effectués, la résistance sélectionnée, et le nombre de répétitions et de séries effectuées. Notez votre poids et les mensurations clés de votre corps une fois par mois. Pour obtenir de bons résultats, faites de vos exercices un élément régulier et agréable de votre vie.

JOURNAL D'EXERCICES

Faites des copies de cette page, et utilisez les copies pour programmer et enregistrer vos entraînements aérobics et de musculation. La programmation et l'enregistrement de vos entraînements vous aideront à faire de vos entraînements une partie intégrante et agréable de votre vie quotidienne.

Musculation
Date :
__/__/__

Exercice	Kilos	Séries	Réps.	Exercice	Kilos	Séries	Réps.
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aérobic
Date :
__/__/__

Exercice	Temps	Distance	Vitesse

Musculation
Date :
__/__/__

Exercice	Kilos	Séries	Réps.	Exercice	Kilos	Séries	Réps.
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aérobic
Date :
__/__/__

Exercice	Temps	Distance	Vitesse

Musculation
Date :
__/__/__

Exercice	Kilos	Séries	Réps.	Exercice	Kilos	Séries	Réps.
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aérobic
Date :
__/__/__

Exercice	Temps	Distance	Vitesse

LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle WEEVSY1909.0 R0809A

N°	Qté	Description
1	1	Base Longue
2	1	Cadre du Siège
3	1	Levier pour Jambes
4	2	Guide de Poids
5	1	Montant
6	1	Base Courte
7	1	Sélecteur de Poids
8	1	Cadre Supérieur
9	1	Cadre du Bras
10	1	Siège
11	1	Dossier
12	1	Bras Gauche
13	1	Bras Droit
14	1	Barre à Dorsaux
15	9	Poids
16	1	Poids Supérieur
17	2	Poignée
18	1	Goupille de Poids
19	1	Tube du Coussinet Long
20	1	Tube du Coussinet Court
21	2	Entretoise
22	2	Support en U
23	2	Plaque de la Poulie
24	1	Double Support en U
25	2	Butée de Poids
26	1	Manchon en Plastique
27	1	Embout du Sélecteur de Poids
28	1	Goupille du Manchon
29	2	Chemise
30	4	Support de Chemise
31	2	Embout Femelle Carré de 50mm
32	2	Butée du Bras
33	3	Embout Mâle Carré de 50 mm
34	2	Couvercle du Porte-Barre à Dorsaux
35	2	Embout Mâle Carré de 25mm x 50mm
36	2	Guide-Câble Rond
37	2	Embout du Bras
38	3	Embout Mâle Ovale
39	4	Petit Coussinet Mousse
40	6	Manchon
41	1	Butée du Levier pour Jambes
42	12	Poulie
43	1	Butée du Cadre du Bras
44	4	Embout du Coussinet de 25mm
45	1	Bouton de Verrouillage
46	1	Tige de Verrouillage
47	3	Serre-Câble
48	2	Grand Coussinet Mousse
49	4	Grand Manchon
50	2	Petit Manchon
51	1	Câble du Bras
52	22	Guide-Câble
53	1	Câble Supérieur
54	1	Câble Inférieur
55	4	Embout Mâle Rond de 42mm
56	2	Embout-Dôme de 5/8"
57	2	Boulon de M10 x 55mm
58	12	Boulon de M10 x 50mm
59	2	Boulon de M10 x 35mm
60	10	Vis de M10 x 25mm
61	2	Boulon de M8 x 63mm
62	3	Vis de M8 x 42mm
63	4	Vis de M8 x 16mm
64	1	Boulon de 1/2" x 6 1/8"
65	8	Vis de M8 x 20mm
66	5	Boulon de M10 x 75mm
67	1	Vis de M10 x 25mm
68	21	Écrou de Verrouillage de M10
69	3	Écrou de Verrouillage de M8
70	1	Écrou de Verrouillage de 1/2"
71	2	Rondelle de 5/8"
72	2	Rondelle de 1/2"
73	48	Rondelle de M10
74	20	Rondelle de M8
75	2	Écrou de Verrouillage de 5/8"
76	2	Rondelle Courbée de M10
77	1	Rondelle de 26mm
78	1	Rondelle de 13mm
79	1	Rondelle de M6
80	1	Boulon en J
81	1	Écrou à Oreilles
82	1	Plaque de Chemise
83	2	Plaque de la Base
84	1	Écrou de 1/2"
*	–	Outil d'Assemblage
*	–	Manuel de l'Utilisateur
*	–	Guide d'Exercice
*	–	Sachet de Graisse

Remarque : les caractéristiques sont indiquées sous réserve de modifications sans préavis. Reportez-vous au dos de ce manuel pour commander des pièces de remplacement. *Indique qu'une pièce n'est pas illustrée.

SCHÉMA DÉTAILLÉ A—N°. du Modèle WEEVSY1909.0 R0709A

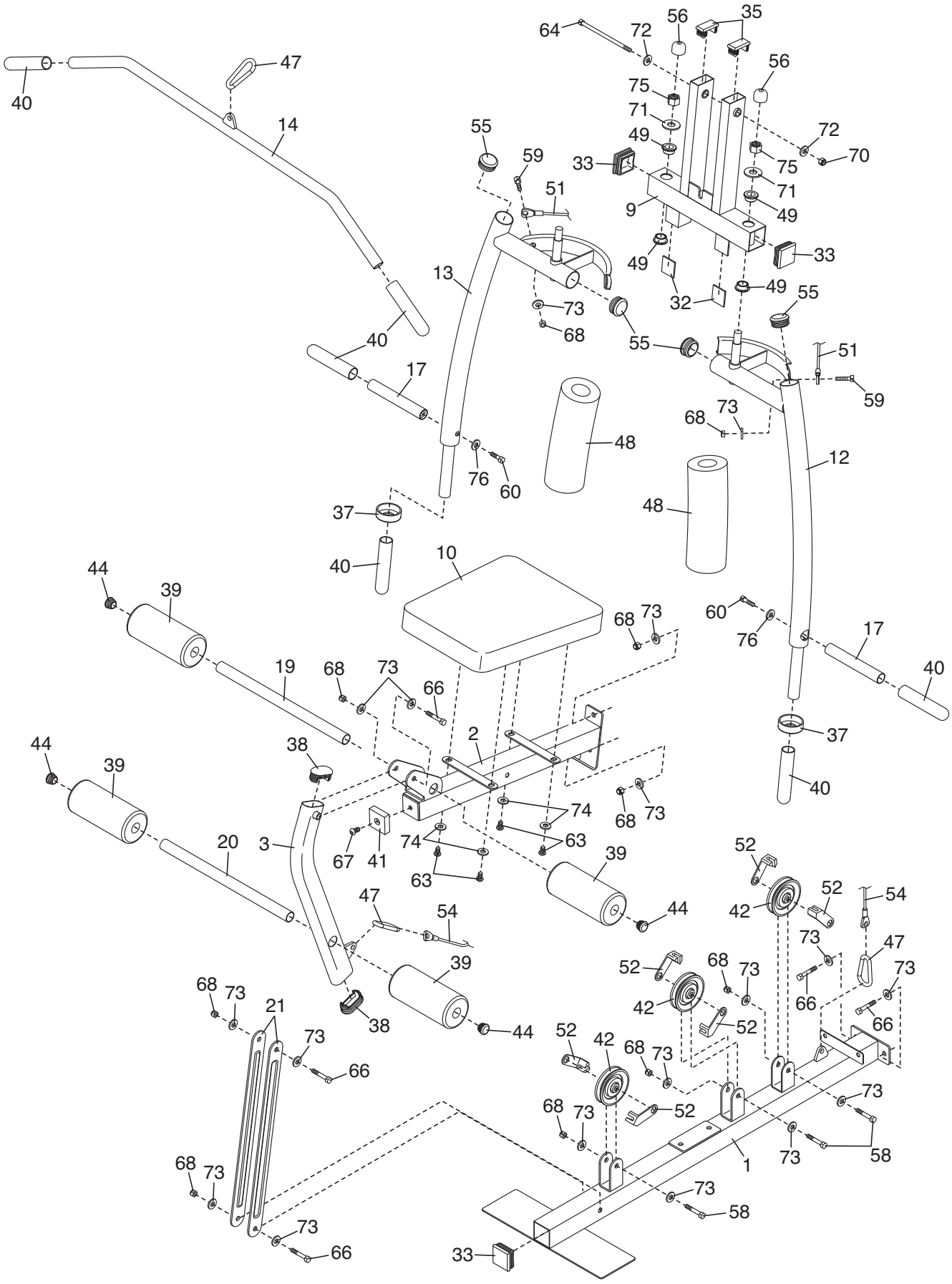
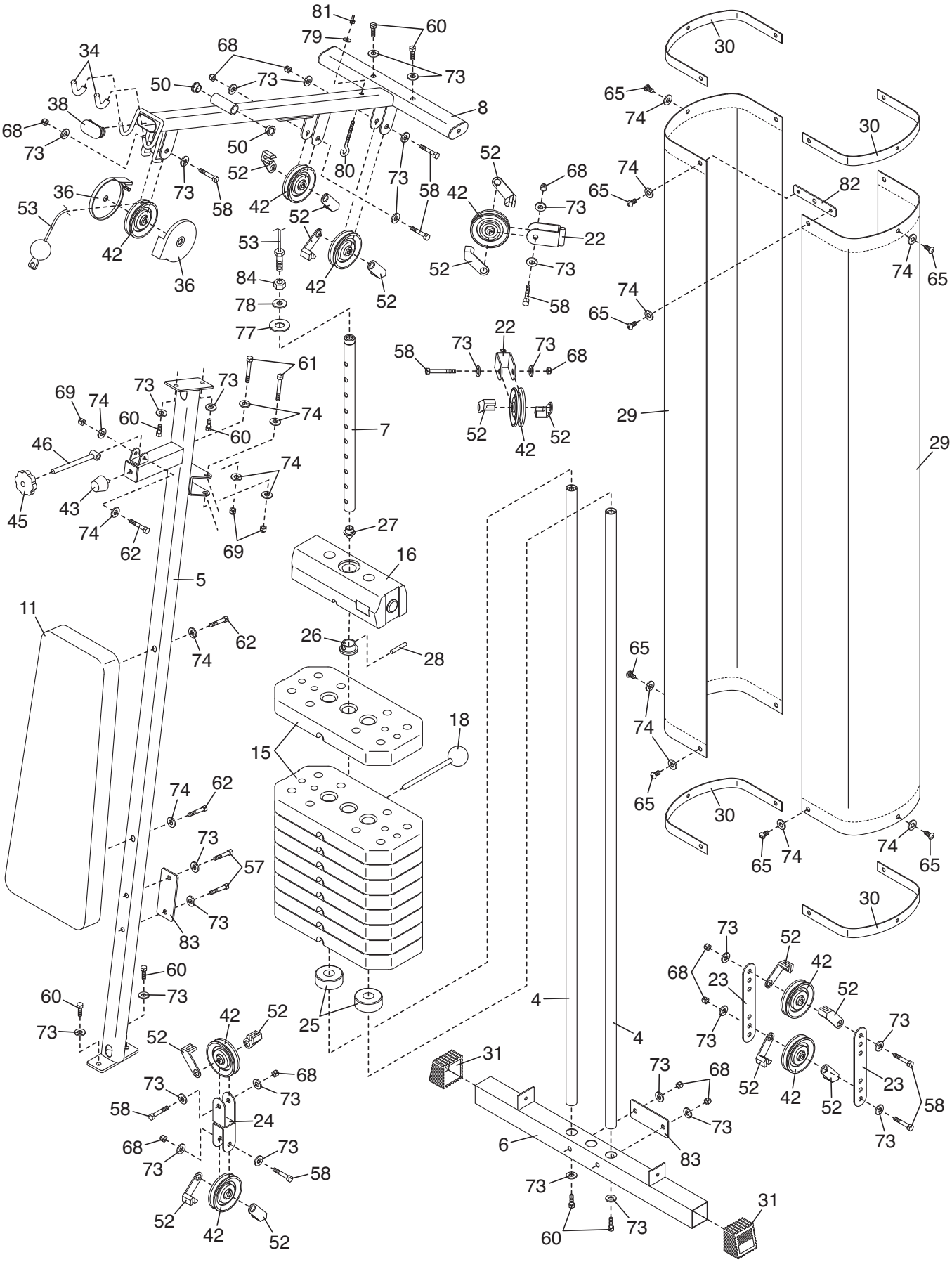


SCHÉMA DÉTAILLÉ B—N°. du Modèle WEEVSY1909.0 R0709A



POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, référez-vous à la page de couverture de ce manuel. Pour que nous puissions mieux vous assister, merci de préparer les informations suivantes avant de nous appeler :

- le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le nom de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le numéro de la pièce et la description de la/des pièce(s) de remplacement (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ vers la fin de ce manuel)

Nº. de Pièce 286911 R0809A

Imprimé en Chine © 2009 ICON IP, Inc.